

दो शब्द

आरोग्यता के लिए सफ़ाई नितान्त आवश्यक है। जहाँ अपवित्रता, अशुद्धि और गन्दगी होता है वहाँ स्वस्थता का सदैव अभाव रहता है। यह नियम राष्ट्र, नगर, कस्बा, गाँव, घर, आँगन, मनुष्य, प्रकृति सभी के लिए समान रूप से लागू होता है। सफ़ाई में आकर्षण है, आनन्द है, उत्साह है, उमंग है, शान्ति है। इसके विपरीत गन्दगी में उच्चाटन है, घृणा है, दुःख है, अशान्ति है। यह सब कुछ जानते हुए भी आज हमारे देश में एमे बहुत कम लोग हैं जो इस ओर ध्यान देते हैं। १० प्रतिशत लोग ऐसे मिलेंगे जो सफ़ाई की ओर विशेष ध्यान देते हों। फिर भी सर्वांग-शुद्धि का अभाव ही मिलेगा। स्वास्थ्य के लिए सफ़ाई का ध्यान रखनेवाले तो प्रतिशत दो व्यक्त भी नहीं निकलेंगे। दिखावे के लिए या समाज के लिए बहुत से लोग सफ़ाई रखते हैं। किसी भी तरह सही, ये लोग उनसे तो सैकड़ों दर्जा अच्छे हैं जो सफ़ाई को समझते ही नहीं।

कई लोगों का कहना है कि सफ़ाई में खर्चा होता है और गरीबी इसमें बाधक है। यह हम भी मानते हैं कि सफ़ाई में कुछ व्यय अवश्य होता है किन्तु उतना नहीं जितना कि गन्दगी स्वयं खर्च करा लेती है। एक गन्दा घर है, उसमें रहनेवाले मैले रहते हैं। गन्दगी के कारण घर के लोगों का स्वास्थ्य खराब रहता है। एक-न-एक व्यक्ति सदैव बीमार चला जाता है। डाक्टर, हकीम, वैद्यों की फीस, दवा का खर्च, चिन्ता, परेशानी, वक्त की बर्बादी आदि बातें इतनी महँगी पड़ जाती हैं कि मनुष्य धवरा उठता है। परन्तु यदि थोड़ा-सा खर्चा बर्दाश्त करके सफ़ाई करके सफ़ाई का ध्यान रखा जावे तो मनुष्य सहज ही इन सब क्षमकों से मुक्त हो सकता है। जो लोग सफ़ाई के लिए दो पैसे खर्च नहीं करते वे

ही अपनी भूल से गन्दगी के कारण समय आने पर सैकड़ों रुपये खर्च करने को विवश हो जाते हैं ।

गरीबी, गन्दगी के लिए उतना प्रबल कारण नहीं है जितना कि आलस्य । आलस्य गन्दगी का जनक है । देखा जाता है कि लोग इधर-उधर ठलुए बैठे रहेंगे, गप्पें लटावेंगे, पड़े रहेंगे, लेटे रहेंगे परन्तु सफाई के लिए हाथ-पैर नहीं हिलावेंगे । यदि घर का एक व्यक्ति एक आध घंटा नित्य सफाई में लगाया करे तो घर, कपड़े, मुहल्ला सब आसानी से शुद्ध हो सकते हैं । बारी-बारी से घर के लोगों को काम करना चाहिए । हम गरीबी को गन्दगी का प्रधान कारण नहीं मानते बल्कि आलस्य को ही प्रधानता देते हैं । क्योंकि हमने देखा है कि गरीब लोगों के मकान जितने साफ-सुथरे होते हैं, उनसे अमीरों के नहीं । जिन्हें सफाई चाहिए उन्हें आलस्य रहित हो इस ओर कदम बढ़ाना चाहिए ।

यह पुस्तक इसी उद्देश्य को सामने रखकर लिखी गई है कि इस दिशा में लोगों की पथप्रदर्शिका हो, और छोटी-छोटी वे बातें जिन्हें लोग नहीं जानते, समझें । यह पुस्तक सन् १९२८ में प्रकाशित हुई थी । प्रथम संस्करण शीघ्र ही समाप्त हो गया था । लेकिन दूसरे संस्करण को और अच्छे रूप में निकालने के लोभ में मण्डल जल्दी इसका पुनर्मुद्रण न कर सका । पहले इस पुस्तक का नाम 'घरों की सफाई' था । अब इसका क्षेत्र घरों की सफाई तक ही सीमित न रखकर विस्तृत कर दिया है—इसीलिए इसका नाम केवल 'सफाई' ही रखा गया है । इसमें कई नवीन विषयों का समावेश कर दिया गया है । आशा है पाठकों को अब विशेष उपयोगी एवं सन्तोषप्रद सिद्ध होगी ।

आगरा मालवा
जन्माष्टमी वि० १९२१ }

गणेशदत्त शर्मा

विषय-सूची

१. ग्राम	७
२ कस्बा	३२
३ शहर	५३
४ घर के जीव-जन्तु	६१
५ शारीरिक-शुद्धि	६८

संफाई

: १ :

ग्राम

‘ग्राम’ शब्द से हमारा मतलब देहात से है। दम-धीस या सी-पचास घरों को दस्तों को ग्राम, गाँव या पेदाग कहा जाता है। भारतवर्ष ग्रामों से बना हुआ देश है। हममें लगभग ढाई हजार शहर हैं, परन्तु गाँवों की संख्या लगभग सात लाख है। शहरों में कोई पाँचे अड़सठ लाख मकान हैं, परन्तु गाँवों के मकानों की संख्या पाँचे छ करोड़ से भी ज्यादा है। इसी अनुमान से शहरों में रहनेवालों की संख्या गाँवों में रहनेवालों से कम है। शहरों में पाँचे चार करोड़ मनुष्य रहने हैं और देहातों में ११ करोड़ से भी ज्यादा बसते हैं, अर्थात् ६ भाग मनुष्य गाँव में रहने वाले हैं। भारत को मोटे तौर से २ भागों में बाँटा जा सकता है। (१) ग्रामीण भारत और (२) शहरी भारत। हमारे देश की पिछाल जन-संख्या जिन गृह-समूहों में निवास करती है—हम उन्हीं ग्रामों की ओर पहले दृष्टि डालना चाहते हैं।

देखा जाय तो यह स्पष्ट है कि ग्राम ही भारत के प्राण हैं। कस्ये और शहर तो नरुली, बनावटी, छुड़े और पवित्र-जीवन बिताने के अट्टे हैं। ‘सयन् शिवम् सुन्दरम्’ के दर्शन देहातों में ही हैं, भारत के ग्राम सुख, ध्यानन्द, ऐश्वर्य और सम्पत्ति के भरणे हैं। जिनमें ऐश्वर्यादि सुख नगररूपी तालाबों में पहुँच कर उन्हें मरग्न करते हैं। यदि ये मरने सुख बाँचे तो नगरों में भी काँप उठने लगे। हमारे सामने साफ़ है—जब ग्राम-वासियों की दशा इराश होजाती है, तब नगर-निवासियों के मुँह पर भी हसाइयाँ उठने लगती हैं। परन्तु इस रहस्य की लोग समझते बहुत ही कम हैं। शहरी लोग देहातियों का कब पेहसान मानते हैं? कब

उनके साथ अच्छा व्यवहार करते हैं ? उनका तो रात-दिन एकमात्र ध्येय 'उन्हें चूसना' रहता है। ग्रामों के बल पर मोटरों में मौज से घूमने वाले, गद्दी तकियों पर पड़े उनकी खोलियों को फाड़ने वाले, बंगलों में बैठकर बिजली के पढ़ों से अपनी खोपड़ी ठरदी करनेवाले, मेवा-मिठाई गटकने वाले, कब ध्यान देते हैं ? उन्हें ग्रामों से कुछ तारलुक्त नहीं। वे कभी इतना भी नहीं सोचते कि यह चैन की बंसी और ये गुलछरे किसके बल पर उड़ रहे हैं।

अति प्राचीनकाल में यह बात नहीं थी। उस समय लोग जितना प्रेम ग्राम और वनों में करते थे उनका गहरों से नहीं। वे नगरों की अगान्ति के केन्द्र और झुल्लू समझते थे। सासारिक बन्धनों से छुट्टी पाने का स्थान वन और ग्राम ही समझे जाते थे। गुरुकुल भी वनों में गांव के पास होते थे, जिनमें २५ वर्ष की आयु तक रहना पड़ता था। प्राचीन गुरुकुल आजकल के गुरुकुल जैसे ऐश्वर्य के भण्डार नहीं होते थे। कुछ तपस्वी लोग किमी रम्य वन में परोपकारार्थ लोक-हितार्थ विद्यार्थियों को पढ़ाने का आयोजन करते थे। विद्यार्थीवर्ग अपनी अपनी कौपड़ियाँ बना कर वहीं रहते थे। गिच्छा वृक्षों के नीचे नदियों के रम्य तटों पर दी जाती थी। आज की भाँति हजारों लाखों रुपये ईंट और चूने में नहीं लगा दिए जाते थे। विद्यार्थी पास के ग्रामों में जाकर भिछा लाते और बदले में उन्हें गिच्छा तथा उपदेश भी देते थे। उन दिनों भारतीय ग्राम नगरों से भी बड़े-बड़े थे।

गृहस्थाश्रम का कुछ काल शहरों में अथवा घरों में गुज़ार कर फिर वानप्रस्थी बन कर लोग जङ्गलों में आजाते थे। योगी, साधु, तपस्वी, मुनि, संन्यासी आदि महापुरुष भी जङ्गलों में गाँव के पास ही निवास करते थे। इन भद्र पुरुषों के सत्संग से तत्कालीन भारतीय ग्राम अत्यंत न्नतावस्था पर थे। ऐहिक और पारलौकिक सुख एवं शान्ति के केन्द्र तो हुए थे—फिर भला गांव कैसे पतिततावस्था में रह सकते थे ? प्राचीन [तिहास के पढ़नेवाले अच्छी तरह जानते हैं कि बड़े-बड़े चक्रवर्ती

सम्राट् अपने सब सुख-साधनों को छोड़कर अपने जीवन की अन्तिम अवस्था में सच्चा आनन्द अनुभव करने के लिए राज-पाट त्याग कर वनों में आकर निवास करते थे, भारत के प्राचीनकाल में वन और वनों में स्थिर ग्रामों की ऐसी उन्नत अवस्था थी । जिस युग में, ग्रामों में इस प्रकार ज्ञान-प्रवाह हो उस युग का वर्णन करना न्यय है ।

इस युग में भी लोग गाँवों में जाते हैं, क्योंकि वे ही भारत के अन्न-दाता हैं । प्रत्येक कच्चा माल, जिनमे गहरों के जीवन का ढाँचा धनता है, गाँवों से ही आता है । सारा ऐशोधराम गाँवों के द्वारा ही मिलता है, इसलिये इच्छा से या अनिच्छा से लोग अब भी वहाँ पहुँचते हैं । परन्तु प्राचीनकाल में ग्रामप्रस्थियों का उद्देश कुछ और था और इनका कुछ और ही है । आज-कल लोग पाश्चात्य नीति का अनुसरण करने वाले हैं । जैसे अंग्रेज भारत में आए हैं खाने-कमाने के लिए, यहाँ रह-कर मरने के लिए नहीं, उसी तरह लोग गाँवों में जाते हैं, उन्हें बर्बाद करने के लिए, उन्हें लूटने के लिए, हडप जाने के लिए, उनका उपकार करने के लिए नहीं । साधारण चपरासी से लगाकर बड़े-से-बड़ा सरकारी कर्मचारी गाँवों से कुछ लेकर ही आता है । एक नमक तेल बेचने वाले बनिए से जगा कर बड़े-से-बड़ा व्यापारी गाँवों से कुछ-न-कुछ छीनता ही रहता है । धर्म और उपदेश का ढोंग करनेवाले हज़ारों साधू, फकीर, नामधारी मँगते गाँव में से ही अपनी आवश्यकता पूरी करते हैं गौजा, भाग, तमाखू फूँकते रहते हैं और उन गिरते हुए ग्रामों को और भी गढ़े में ढकेलने का काम करते हैं । यदि हम यह कहें तो, अत्युक्ति न होगी कि, जो ग्राम किसी नमय स्वर्ग बने हुए थे आज वे नरक से भी बुरी अवस्था में हैं । ग्रामीणों को कोई अच्छा मार्ग दिखाने वाला नहीं है अतएव वे इस दुरवस्था में हैं । हमारा विषय चूँकि "सफाई" है, इसलिये अवनिधि के अन्य कारणों का इस जगह उल्लेख न करके हम अपने विषय पर ही प्रकाश डालेंगे । भारत-निवासियों में ६० प्रतिशत ग्रामों में रहते हैं अतएव सबसे पहले ग्रामों की सफाई के सम्बन्ध में

विचार करना आवश्यक है।

इस ज़माने में मनुष्य के लिये 'घर' एक बहुत ही ज़रूरी चीज़ समझा जाता है। वह ज़माना बीत गया, जब लोग वनवास को अच्छा समझते थे और घर में रहना घुरा गिना जाता था। अब घरों में रहना भलमनसाहत, उन्नति और यदप्यन का लक्षण बन गया है, और जंगलों में रहना जगलीपन, मूर्खता और गँवारूपन का कारण गिना जाता है। गृहस्थी ही घर में नहीं रहते, बल्कि आजकल प्रत्येक भी अच्छे-अच्छे मकानों में बैठकर विद्या पढ़ते हैं। चानप्रस्थियों का काम भी बिना मकान के नहीं चलता। 'चानप्रस्थाश्रम' नाम से बड़े-बड़े मठ मन्दिर बनवाये जा रहे हैं। सन्यासियों की हालत तो और भी अनोखी है, वे लोग सुन्दर सजे हुए देविल, कुर्मी, मेज़, पल्ल आदि सामानवाले बगलों, कोठियों और राजमहलों की मेहमानी उड़ाया करते हैं। छोटे-छोटे गावों में, जङ्गलों में, कोपड़ियों में उन्हें अच्छा नहीं लगता। साधु नामधारी त्यागियों ने अभी तक घरों में रहना नहीं छोड़ा। उनके मठ, मन्दिर, अखाड़े और आश्रमों को देखने से आपको उनके रंग-रंग का पता लग जायगा। घर-घर भोज मागनेवाले भिखारियों को भी रात के बक्खु सोने तथा आराम करने के लिये धर्मशाला, सराप और चौपाड़ा में जाना पड़ता है। मतलब यह है कि, धनी-निधन, विद्वान, मूर्ख, त्यागी-भोगी, उच्च-नीच, सज्जन-दुष्ट, दाता और भिखारी सभी को इस वर्तमान समय में घर की बड़ी ज़रूरत है—बिना घर के किसी का काम नहीं चल सकता।

घरों के मुख्य को गाव, कस्बों और शहर के नाम से पुकारते हैं। अब हम छोटे-छोटे गावों के घरों पर यहां थोड़ा विचार करेंगे। गांवों में अक्सर घर अलग-अलग बनाये जाते हैं, लेकिन एक मकान से दूसरे मकान का फासला कम रहने से रास्ते तंग हो जाते हैं, जिसमें से गाड़ी बड़े अच्छी तरह नहीं आ-जा सकते। बहुत ही गरीब लोग पत्ते या बांस की टट्टियाँ बांधकर उनकी दीवारें बनाते हैं। उन्हें गोबर-मिट्टी से

बीप-पोत देते हैं और ऊपर भी पत्ते या घास की छत डालते हैं। मध्यम दर्जे के लोग मिट्टी की दीवारें चुनते हैं और उन पर छप्पर घाम-फूस पत्ते वगैरह को डालते हैं। जिनके पान कुछ पैसा होता है, वे मिट्टी की या ईंटों की दीवार बनाकर उस पर खपरैल चढ़ाकर, घर तैयार करते हैं। आजकल खपरैलों की जगह टोन की चहरें भी काम में आने लगी हैं।

छोटे-छोटे गाँवों में हर एक आदमी घरने मकान के आसपास थोड़ी-बहुत जगह ज़रूर घेरता है, जिसे आँगन, चौक, बाड़ा या ग्वाड़ा कहते हैं। इसमें वे अपने पैल, गाय, भैंस, बकरी, घोड़ा-घोड़ी, गाड़ी, हल, चरस वगैरह अपने स्वेती के सामान रखते हैं। यह गाँवों का रहन-सहन बड़ा ही पवित्र और उत्तम जीवन बन सकता है, अगर इसमें हमारे गाँवों में रहनेवाले भाई थोड़ी बुद्धि और मेहनत से काम लें। मैं इस बात को मानता हूँ कि हमारे गाँवों के रहनेवाले मेहनती भी हैं और अपने भला-बुरे को समझने की बुद्धि भी परमात्मा ने उन्हें दी है।

भारतवर्ष की यात्रा से लौटकर, ब्रिटिश पार्लियामेंट के मज़दूर दल के मेम्बर मि० नॉर्डी जॉन्स ने इंग्लैण्ड में 'इण्डियन डेलीमेल' अज़बार के रिपोर्टर से कहा था—

“यद्यपि भारत के किसान अनपढ़ हैं, तथापि साधारण बुद्धि में वे यूरोप और अमेरिका के पढ़े-लिखे लोगों से कम नहीं हैं।”

अर्थात् अगर हमारे किसान भाइयों को, जो जहल्लो माने जाते हैं, उनके हित की बातें समझाई जावें तो वे सहज ही में समझ सकते हैं। क्योंकि—

‘भल अनभल निज पशु पहिचाना ।’

अपना भला-बुरा तो पशु भी जान सकता है, फिर ये लोग तो आज़िज़ मनुष्य शरीर-धारी हैं, चाहिये उन्हें समझानेवाला। वे हमारे शहर के लोगों से जल्दी संभलनेवाले हैं।

गाँवों में ठंड और गर्मी की मौसिम तो जैसे तैसे कट जाती है, परन्तु बरमात—जो किसानों की ज़िन्दगी का आधार है—गन्दगी ज्यादा हो

जाने से उनकी तन्दुरुस्ती और जिन्दगी को नाश करनेवाली बन जाती है। घर के पास ही पशुओं के बाँधने का या खड़े रहने का बाड़ा या घर होता है। इसलिए उनके पतले गोबर की कीच सब जगह होजाती है। दूरी घास, पतला गोबर और जानवरों का पेशाब मिलकर बड़ी धिनौनी हालत हो जाती है। वहाँ दुर्गन्ध उठने लगती है, खड़ा नहीं रहा जा सकता। देखने में नफरत पैदा होती है। गोबर, मूत्र और बरसात के जल से मिला हुआ कीचड़ बाड़े में जहाँ-तहाँ छोटे-छोटे गड्ढों में भरा सड़ा करता है। उन पर मच्छर और मक्खियाँ उड़ती और अंडे देती रहती हैं, जो रोग उत्पन्न करते हैं। इस गन्दगी के कई कारण हैं—

- (१) उसे दूर करने में आलस्य।
- (२) उससे होनेवाली हानियों में बेगुवारी।
- (३) खेती के काम से फुरसत न मिलना।
- (४) गरीबी।

ऐसा मनुष्य तो कोई भी नहीं है जो जान-बूझकर अपने लिए तकलीफें मोल ले। यदि किसानों को इस गन्दगी के हटाने के तरीके बता दिये जावें तो, वे जरूर सुखी हो सकते हैं। परन्तु जो उपाय बताये जावे वे सीधे-भादे और कम-खर्च हों। क्योंकि भारत के किसानों की गरीबी हद दर्जे की है। करोड़ों किसान ऐसे हैं, जिन्हें दोनों वक्त सूखा-रूखा अन्न खाने के लिए नहीं मिलता !!!

बाड़े की सफाई का सबसे अच्छा उपाय यह है कि दोरों को खुला न रखा जावे। उन्हें एक क़तार में ठीक तरह से बाँधा जावे, जिससे सभी पशु अपना गोबर और मूत्र एक ही ओर कर सकें। उनके पीछे की तरफ़ ज़मीन कुछ ढाल रखी जावे ताकि मूत्र एक ओर बह जावे। पशु बाँधने की जगह एक-सी हो—ऊँची-नीची, गढ़देदार न हो। बरसात या ठंड में जिस छप्पर में पशु बाँधे जावें उसमें बारिश का पानी बौछारों से, या छप्पर में से टपककर अन्दर न शाने पावे। इसी तरह उनका मूत्र और गोबर समय पाते ही उनके पास से सठाकर दूर फेंक

दिया जावे, ताकि पशु अपने पैरों से उसे कुचलकर जगह खराब न करने पावें। एक ढोर का मुँह पूरब में, दूसरे का दक्षिण में, तीसरे का उत्तर में और चौथे का पश्चिम में हो तो इस बेढंगे ढंग से बाँधे हुए ढोरों का मकान हरगिज़ साफ़ नहीं रखा जासकता। और न खुले फिरनेवाले ढोरों का बाड़ा ही साफ़ रखा जासकता है। छुटे पशु तो एक बैठे हुए दूसरे पशु पर गोबर कर देते हैं, और मूत देते हैं, जिससे बैठा हुआ ढोर लथपथ हो जाता है और बहुत ही दुखी होता है। किसान लोग अगर थोड़ा-सा ध्यान इस तरफ़ दें तो सहज ही में वे अपने जीवन को बढ़िया बना सकते हैं।

पशुओं की जगह को ही तरह अपने घर के आँगन-चौक को इस तरह बनाना चाहिए कि उसमें बारिश का पानी ठहरने न पावे। आँगन में एक तरफ़ थोड़ा सा ढाल कर देने से सहज ही में पानी निकल जाता है। अगर आँगन में बारिश से कीचड़ होजाती हो तो वहाँ परथर, कंकर, ईंटों के टुकड़े, खपरैल, रेत आदि कूटकर उसे ठोक बना लेना चाहिए। ऐसे आँगन में जहाँ मनुष्य घूमते फिरते हों, पशुओं को नहीं आने देना चाहिए, उन्हें उनक बाड़े में लेजाने का रास्ता अलग बनाना चाहिए। पशुओं के घूमने-फिरने से बारिश में कीचड़ होजाती है और गड्ढे पड़ जाते हैं। घास-फूस रखने की जगह एकान्त में होनी चाहिए जिससे कि सब जगह कचरा न फैलने पावे।

धक्कर देखने में आया है कि हमारे किसान भाई बरसात में उग आनेवाली घास-फूस अपने आँगन में से खोदकर साफ़ नहीं करते। अपने खेत के पौधों की बढ़ती के लिए तो सैकड़ों हज़ारों बीघा खेतों की घास-फूस नोदें (खोद) कर साफ़ कर डालते हैं, परन्तु अपने घर का छोटा-सा आँगन उनसे साफ़ नहीं रखा जासकता। यह उनका आलस्य ही कहा जासकता है। यही नहीं, बल्कि कद्दू, गिलकी तोरई, आल आदि की बेलें वे और धो देते हैं, जो घर के छप्परों पर, दीवारों पर, याज़मीन पर फैल कर कचरा करती हैं। आँगन में हरे पौधे पाकर वहाँ मच्छर,

बाँस, वगैरा हरियाली में रहने वाले जीव-जंतु बढ़ने लगते हैं। इसलिये घर के आँगन में उग आने वाली घास-फूस को जड़ से खोदकर दूर फेंक देना चाहिए। इससे मलेरिया वगैरा बुध्दर पैदा करनेवाले मच्छरों का दाव नहीं लगने पावेगा। हाँ, यदि चाहो तो आँगन में या घर के आस-पास ऐसे दरख्तों को लगाओ जो हवा को साफ करने में मदद दे सकें। जैसे एरण्ड, तुलसी, मरवा वगैरा। तुलसी और एरण्ड में हवा साफ करने की ताकत है। इनकी हवा में मलेरिया के मच्छर नहीं आते। गुराने ज़माने में हर एक हिन्दू अपने आँगन में दरवाज़े के सामने "तुलसी-बयारी" रखता था। उसका असली मतलब यही था कि मकान की हवा साफ होती रहे और रोगोत्पादक कीटाणु मकान में न घुसने पावें; लेकिन भोले हिन्दुओं ने तुलसी के ख़ास गुणों को भुलाकर उसकी पूजा और उसका विवाह इत्यादि काम आरम्भ कर दिये जिसका नतीजा उलटा होगया। इसी तरह एरण्ड के पत्ते भी कई रोग पैदा करनेवाले कीड़ों का नाश कर देते हैं। उसकी गन्ध ही से कई घीमारियों के कीड़े दूर भागते हैं। इसीलिए देहाती किसानों को चाहिए कि इन पौधों को लगाकर अपनी तन्दुरुस्ती का बचाव करें।

गावों में घरों के बनाने का ढंग भी ठीक नहीं होता। मिट्टी पर मिट्टी थाप-थाप कर, आड़ी-बेड़ी, ऊँची-नीची, तिरछी-बांकी दीवारें बनाते हैं और वे भी ऊँची नहीं, नीची ही बनाते हैं। हवा के आने-जाने के लिए दीवारों में खिड़किया, चारियाँ, छेद, रोशनदान वगैरा कुछ नहीं रखते। सिर्फ़ आने-जाने का दरवाज़ा रखा जाता है। अगर छप्पर और दरवाज़े में से हवा मकान के अन्दर न आवे-जावे तो, यों कहा जासकता है कि मकान में हवा आने के लिए जानबूझ कर कोई जगह ही नहीं रखी जाती। जो कुछ भी होता है वह अपने आप रह जाती है, रखी नहीं जाती !! यह बड़ी भारी बुराई है। मकानों में ऐसी खिड़कियाँ और दरवाज़े ज़रूर होने चाहिए, जिनसे हवा मकान में से ह्दर से उधर अच्छी तरह निकल जासके। जिस मकान में एक ही दरवाज़ा होता है,

उसकी हवा साफ नहीं हो सकती। क्योंकि जो हवा उसमें भर जाती है वह फिर निकल नहीं पाती, वहाँ जगह न होने से नई साफ हवा उसमें घुस नहीं सकती, नतीजा यह होता है कि बाहर की हवा दरवाज़े से टकरा कर चली जाती है—अन्दर नहीं जाने पाती। हाँ, अगर मकान में कोई दूसरा दरवाज़ा हो तो फिर मकान के भीतर हवा आजादी से आ-जा सकती है, इसलिए मकान में सिर्फ अपने आने-जाने का दरवाज़ा ही न रखकर हवा के आने-जाने का रास्ता भी रखना चाहिए, जो कि हमारी पहली सुराक है।

हवा के ख़राब रहने से हमारी तन्दुरुस्ती भी ख़राब होजाती है। क्योंकि हवा हमारी सबसे पहली सुराक है। बिना अन्न-भोजन के मनुष्य हज़ारों जी सकता है, और बिना जल के भी घण्टों रह सकता है लेकिन हवा के बिना तो कुछ मिनटों में ही मर जायगा। मुँह और नाक को थोड़ी देर दबाइये और अन्दर हवा का आना रोक दीजिए, थोड़ी ही देर में जी धराने लगेगा और कुछ मिनटों तक योंही रखा जाय तो मनुष्य मर ही जायगा। मतलब यह है कि मनुष्य के लिए हवा ज़रूरी चीज़ है। बिना इसके काम चल नहीं सकता, इसलिए इस ज़रूरी ख़राक की सफ़ाई पर पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए। हमें यह समझ लेना चाहिए कि हम हवा के समुद्र में रहनेवाली मछलियाँ हैं। जिस तरह बिना पानी के मछली जी नहीं सकती, और जिस तरह गन्दे पानी में रहकर मछली का तन्दुरुस्त रहना और ज़्यादा दिन तक जी सकना मुश्किल है, उसी तरह हमारा भी बिना हवा के अथवा गन्दी हवा में रहना ख़तरनाक है। इसलिए जिन घरों में हमें रहना पड़ता है उनमें हवाकी सफ़ाई के लिए ख़िदकियाँ और दरवाज़ों की बहुत बड़ी ज़रूरत है।

इसके साथ ही माथ मकानोंकी बनावट इस तरहकी होनी चाहिए, जिसमें सूरज की धूप अच्छी तरह पहुँच सके। जिस घर में सूरज का प्रकाश नहीं पहुँचता वह घर गदुत-मी बीमारियों के कीड़ों का अड्डा बन जाता है। ठंडे और अँधेरे घरों में या घरों के कोनों में रोग पैदा करने-

वाले जतु अच्छी तरह रहते और फलते-फूलते हैं। इसलिए मकान बनाते वक्त इस बात का भी अच्छी तरह ध्यान रखा जावे कि उसमें सूरज की धूप अच्छी तरह पहुँच सके। अंधेरे मकानों के रहनेवाले मनुष्य कभी निरोग और तन्दुरुस्त नहीं रह पाते। ऐसे पौधों को ही मृत के लिए लीजिए जिन्हें धूप न मिलती हो, तो आप देखेंगे कि छाया में रहनेवाला या सूरज की रोशनी न पा सकनेवाला पौधा उतना मोटा ताज़ा, और बड़ा नहीं होता जितना कि धूप में रहनेवाला होता है। इसी तरह वह मनुष्य है जो बिना उजले के मकान में रहता है। हवा की सफाई बिना सूरज की रोशनी के कभी नहीं हो सकती। आप कितनी ही खिड़कियाँ और दरवाज़े अपने मकान में हवा के आने-जाने के लिए भले ही रखावें, पर अगर वहाँ सूरज की रोशनी नहीं पहुँचती तो वहाँ की हवा कभी साफ़ नहीं रह सकती। इसलिए जैसा हवा का ध्यान रखा जावे वैसा ही मकान में उजले के आ-सकने का भी विचार रखना ज़रूरी है। गावों के रहनेवालों को मकान बाँधते समय इन बातों का खयाल ज़रूर रखना चाहिए।

गाव के लोग अपने घरों की दीवारें आड़ी टेढ़ी बनाते हैं, यह ठीक नहीं है। जहाँ तक होसके दीवारें सीधी होनी चाहिएँ। नीचे से मोटी और चौड़ी और ऊपर जाकर सकड़ी तज़ दीवारें नहीं होनी चाहिएँ। इसके अलावा दीवारें कम-से-कम पाच छ हाथ ऊँची ज़रूर होनी चाहिएँ। इससे घर में रहनेवाले मनुष्यों के सास लेने और छोड़ने से पुराव होजाने वाली हवा को निकल जाने और साफ़ हवा को अन्दर आजाने में कोई रुकावट नहीं हो सकेगी। अंग्रेज़ी ढंग से बने हुए मकानों में देखा जाता है कि वे दीवारें ख़ूब ऊँची बनवाते हैं। जहाँ होसकता है हवा और उजाड़ा आने के लिए बहुत से दरवाज़े और खिड़कियाँ रखते हैं। यहाँ तक कि छत के पास भी खिड़कियाँ रखते हैं। इससे यह न समझा जाय कि उस ढंग से बंगले और कोठिया ही बनाई जासकती हैं। हमारा मतलब यह है कि आप अपने छोटे-से मकान को भी, यहाँ

तक कि अपनी पत्तों की झोपड़ी को भी उनसे कहीं अधिक सुभीतेवाली बनवा सकते हैं। गांव के रहनेवाले किसान लोग अगर हमारी इन बातों पर ध्यान देंगे तो शहर के रहनेवालों से भी अपने को अधिक सुखी बना सकेंगे।

गांवों के लोग अपने घरों की दीवारों को गोबर-मिट्टी से लीपते हैं और मकान का प्रशं भी गोबर-मिट्टी से या घोड़े की लीद और मिट्टी से लीपते हैं। दीवारों पर सफेदी कभी करते ही नहीं। इससे एक तो मकान की शोभा नहीं बढ़ने पाती और दूसरे उसमें ढजाला बहुत कम रहता है। कहीं-कहीं पांडूनाम की सफेद मिट्टी पोतने के काम में लाई जाती है, परन्तु सिवाय सफेदी के उसमें कोई खास गुण नहीं होता। मिट्टी के बने मकानों में, और मिट्टी से बनी दीवारों में बीमारी के कीड़े अच्छी तरह पलते रहते हैं। प्लेग, हैजा जैसे दरावने रोगों के कीड़े पेंसो दीवारों में अच्छी तरह चैन करते हैं और उसमें रहनेवालों का नाश कर डालते हैं। इमालत दीवारों को चूना-कलई से पुतवाना चाहिये। चूना कोई बहुत ज्यादा महंगा चीज नहीं है। दो पैसे सेर से लगाकर चार पैसे सेर तक अच्छा चूना मिल जाता है। थोड़ा-सा लालच छोड़कर या तमाखू-पीडो के तबख में कमी करके मकान को चूना-कलई से ज़रूर ही पुतवाना चाहिये। हर छठे महीने न होसके, तो साल-भर में एक बार तो अपने रहने के मकान में चूने से ज़रूर ही सफेदी कर देनी चाहिए। चूने में बीमारी पैदा करनेवाले कीड़ों को फौरन ही मार डालने की ताकत है। प्लेग, हैजा, इन्फ्लुएंजा जैसे भयंकर रोगों के कांटे, चूने से पुती दीवारों पर नहीं ठहरने पाते—मर जाते हैं या भाग जाते हैं। इसके सिवाय खटमल, पिन्गू, मच्छर जैसे छोटे-छोटे जन्तु भी चूने से पुती हुई दीवारों पर कम टिकते हैं।

गांव में अन्न रखने की कोठियाँ हरेक घर में होती हैं उन्हें भी खीप-पोतकर चिखकुल साफ रखना चाहिये। उनके नीचे का भाग ऐसा बना हुआ होना चाहिए कि उनके नीचे, कचरा-कूड़ा, चूहे, साँप,

बिच्छू वगैरा न रह सकें। अन्न से खाली होजाने के बाद कोठरियों को बिना कारण ही बन्द करके नहीं रखना चाहिए, उनके मुँह खुले छोड़ देना ठीक है। साथ ही अगर उन्हें अन्दर से लीप-पोत भी दिया जाय तो ठीक हो। कोठरियों को ऐसी जगह नहीं रखना चाहिए जहाँ वे हवा और रोशनी के आने में रुकावट करें। ऐसे कोने में भी नहीं रखना चाहिए, जहाँ उनकी आड़ में बीमारी के कीड़े टंड और अँधेरा देख छिपकर बैठ सके। इसी तरह चक्को को भी, मकान में ठीक जगह पर ही रखना चाहिए। कोने में अढाकर रखने से सफाई नहीं रह सकती।

पानी रखने का परैदा, सोने-बैठने आर रहने की जगह में नहीं बनाना चाहिए। बन्द मकान के अन्दर पानी रखने की जगह कभी नहीं बनानी चाहिए। मकान के आँगन में या बरांडे में ही पानी रखने की जगह होनी चाहिए। अगर हो सके तो, वह जगह पत्थर और चूने की पक्की बनवा देनी चाहिए जिससे कि पानी ज़मीन के भीतर न रंजने पावे। अगर कच्चा परैदा ही हो तो वह इतना ढालू बनाया जाय कि वहाँ पर पडनेवाला पानी ठहर न सके—ढलकर चला जावे। मकान के अन्दर किसी तरह की सील, नमी नहीं रहने देना चाहिए। आम-पास की ज़मीन ऊँची होने से अक्सर मकान में सील रहती है, इसलिङ्ग मकान की कुर्मी हमेशा ऊँची ही रखनी चाहिए, आस-पास की ज़मीन ऊँची होने से अगर मकान में सील रहती हो तो उसे खोदकर नीचो कर देना चाहिए। क्योंकि नमीदार, मीजे मकानों में रहनेवाले मनुष्य कभी तन्दुरुस्त नहीं रह सकते। वे हमेशा बीमार ही बने रहते हैं। इसी तरह बरसात में मकान गोला न होने पावे इस बात का ख़ास ध्यान रखना चाहिए।

मैली, गन्दी और बे-काम की चीज़ें बटोर कर घर में रखना बड़ा ही मैलापन है। फूटी हाड़िया, फटे और मैले बिथड़े, टूटो-फूटो लाठियाँ, फटे-पुराने जूते इत्यादि निकम्मी चीज़ों को घर में इकट्ठा करके मकान की हवा को प्रभाव नहीं करना चाहिए। मैले कपड़े घर में नहीं रखने चाहिए, जहाँ तक हो सके उन्हें फ़ौरन धो डालना चाहिए या धुलवा

लेना चाहिए। ओढ़ने-बिछाने के कपड़े साफ़-सुथरे रखने चाहिए। उन्हें ज़मीन पर किसी कोने में न डाल कर, किसी रस्सी पर ऊँचे रख देना चाहिए। कई गौक़ोन आदिमियों की तकिया लगाने का तो शौक़ होता है, परन्तु कभी-कभी वह इतना मैला हो जाता है कि देखने से तन्त्रित नज़र ठ ख़ाती है। वह मैल से काला-स्याह बदबूदार और घिनौना हो जाता है। ऐसे तकियों को फ़ौरन घर के बाहर निकाल फेंकना चाहिए, या जला देना चाहिए। बिल्छीनों को १५-२० दिन में एक ढ़का धूप में ज़रूर डाल देना चाहिए, फटे पुराने मैले-गुदगुदे बिल्छीनों के बदले साफ़ चटाई पर मोना अच्छा है। अक्सर यह देखने में आता है कि रुई के गद्दे और रज़ाई इतने मैले हो जाते हैं कि आसों को नहीं सुहाते। लेकिन फिर भी लोग उन्हें अपने काम में लाते हैं—यह गन्दापन बहुत नुक़सान पहुंचानेवाला है। जहां तक हो सके ऊनी कम्बलों को अपने ओढ़ने-बिछाने के काम में लाओ।

रोटी बनाने की जगह अलग ही होनी चाहिए। जो बिलकुल साफ़-सुथरी और लिपी पुती हो। चूल्हा और चौंका कम-से-कम दिन में एक बार ज़रूर लीप डालना चाहिए, और अगर भोजन बनाने के बाद ही चूल्हा और चौंका लीप दिया जावे तो और भी अच्छी बात है। रोटी बनाने के काम में आनेवाले बर्तन माज-धोकर बहुत साफ़ सुथरे रखने चाहिये, चकला और बेलन भी धो पोंछ कर रखना चाहिए। रसोई बनाते वक्त काम में आनेवाले कपड़े की मक्काई बहुत ज़रूरी है। दो-चार दिन में इस कपड़े को अगर उबलते हुए पानी में डालकर धो डाला जाय तो और भी अच्छा हो। कई जातियों में ऐसी चाल है कि भोजन के बाद बर्तन निरे पानी से धो डाले जाते हैं। लेकिन यह अच्छा नहीं। क्योंकि पानी से धोने पर भोजन के वस्तु की लगी हुई चिकनाई घी-तैल वगैरा नहीं छूटते। इसलिये मिट्टी या राख से खूब रगड़ कर माज डालना ही ठीक है, और बाद में कपड़े से पोंछ डालना चाहिए या पानी से धो डालना चाहिए। भोजन के उपरान्त या रसोई बना चुकने के बाद बरतनों

को बहुत देर तक पड़े नहीं रहने देना चाहिए। जब जैसी ज़रूरत हो पीतल, कासी, ताँबा, लोहा वगैरा के बर्तन काम में लाने चाहियें। गरीब लोग जो कि काठ तथा मिट्टी के बरतनों में भोजन बनाते हैं, उन्हें भोजन बना चुकते ही उन बरतनों को पानी से खूब धोकर साफ़ कर डालना चाहिए। हाँडी वगैरा जिनमें खाने की चीज़ें राँधी गई हों थोड़ी मेहनत करके खूब रगड़-पोंछ कर साफ़ कर देनी चाहिए। नहीं तो इस बे-परवाही का नतीजा बहुत बुरा होता है।

घर के अन्दर बदबू पैदा करनेवाली और हवा को धिगाड़ देने वाली चीज़ें नहीं रखनी चाहिए। जैसे तमाखू। तमाखू किमानों के घर में पैदा होती है और वे फ़सल के वक्त उसको अपने घर में रखते हैं। तमाखू, बहुत ही नुक़सान करनेवाली चीज़ है। इसके रहने से घर की हवा ज़हरीली हो जाती है, और रहने वालों की तन्दुरुस्ती पर धीरे-धीरे बुरा असर होने लगता है। तमाखू में 'नीकोटिन' नामक जहर होता है जो तन्दुरुस्ती को बर्बाद कर देता है। तमाखू में बड़ा तेज़ ज़हर है अगर इसको निकाल कर मकान में छिड़क दिया जाय तो उस मकान में रहने वाले मनुष्य मर जायेंगे। तमाखू के पानी की दो चार बूँद अगर काले साँप के मुँह में डाल दी जायँ तो वह ज़हरीला साँप भी उसी वक्त छूटपटा कर मर जायगा। हमालिये तमाखू जैसी हवा को गन्दी करनेवाली ज़हरीली चीज़ों को मकान में नहीं रखना चाहिये। हमारे देहाती-किसान भाई मौँ में निन्यानवे तमाखू खाते-पीते हैं, उन्हें इस तन, मन, धन और धर्म का नाश करनेवाले ज़हर को एकदम छोड़कर अपने घर को पवित्र बनाना चाहिए। जो लोग तमाखू पीते हैं वे उसका धुआँ छोड़कर घर की हवा को खराब करते रहते हैं। साथ ही जहाँ-तहाँ चिलम की राख और बीड़ी सिगरेटों के जले हुए टुकड़े डालकर मकान के फ़र्श को भी गन्दा कर देते हैं। तमाखू पीनेवालों के हाथों, मुँह और यहाँ तक कि उनके बदन और कपड़ों तक से दुर्गन्ध आया करती है। इससे मकान में हवा साफ़ नहीं रहने पाती। इस फ़िट लम्बे-चौड़े मकान की अर्थान्

सौ घन फुट जगह की वायु को तमाखू पीने या खानेवाला एक ही मनुष्य गन्दा कर देता है। चिलम पीते वक्त काम में आने वाली साक्री इत्यादि चीजें भी हवा को ख़राब करती हैं। हुस्के का पानो तो सँकड़ों गज़ आम-पाम की हवा को बदनूदार बना डालता है। इसी तरह जरदा (तमाखू) खानेवाला मनुष्य घर में जहाँ-तहाँ थूक कर हवा को ख़राब करता रहता है। इस गन्दगी पैदा करनेवाले काम को छोड़ देना ही सय तरह से अच्छा है।

घर में या घर के आगन में नाक साफ़ करना, या ककू डालना, थूकना मैलापन पैदा करता है। अन्सर देखा गया है कि, लोग थूकते और नाक साफ़ करते वक्त कुछ भी ध्यान नहीं रखते। जहा जी-चाहा वहीं थूक दिया, जहा मन में आया वहीं नाक साफ़ कर दिया, ऐसा नहीं करना चाहिए। खिलायत के बाज़ारों में तो थूकना और नाक साफ़ करना भी मना है। सड़कों पर जहाँ-तहाँ बालटिया रखी गई हैं उन्हीं में थूक या ककू डाला जाता है। बालटियों में राख, लकड़ी का बुराडा, क्रिनायल, या ऐमोदूमरी चीजें होती हैं जो ककू बगैरा से पैदा होनेवाली दुर्गन्ध को मार देती हैं। जो बाल्टी में न थूक कर इधर-उधर थूक देता है, वह ग्रामवासी बन कर सज़ा पाता है। ककू और थूक बमारी पैदा करने वाली चीजें हैं, इसलिए आगन के किसी एक कोने में बाहर ही इनके लिए जगह मुकर्रर कर देनी चाहिए। और ठमकी मरुई का भी पूरा पूरा प्रयास रखना चाहिए। मय से अच्छी बात तो यह है कि जहाँ तक बन पड़े घरों में ककू बुराडा डाला ही न जावे और डाला भी जाय तो उसे उसी वक्त साफ़ कर दिया जावे। किमान लोग तो अपने आगन के किसी एक कोने में चार चौरस फुट का दो ढाई हाय गहरा गड्ढा खोद लें, और उसी में थूक, नाक साफ़ करें और ककू डालें। माय ही बाद में ऊपर से थोड़ी-सी सूखी मिट्टी या राख डाल दिया करें। इस तरह यह गड्ढा महीनों के लिए नहीं बल्कि वर्षों के लिए काफी होगा। जब गड्ढा छ-सात इंच खाली रह जावे तब उस पर साफ़ मिट्टी

ढाल कर बन्द कर दिया जाय । इस तरह करते रहने से घर में बहुत सफाई रह सकेगी । एक बात और भी है—नाक साफ करने के बाद हाथ को दीवारों, खम्भों और पहिनने के कपड़ों वगैरा से नहीं पोंछना चाहिए । या तो किसी रुमाल से पोंछना चाहिए या हाथ को धोकर साफ करना चाहिए ।

घर में या आगन में पेशाब भी नहीं करना चाहिए । पेशाब करने की एक जगह हवा का रुख बचाकर बना लेनी चाहिए । छोटे गांवों में पेशाब करने के लिए घर में जगह बनाने की कोई ज़रूरत नहीं क्योंकि बहुत करके सारा दिन खेतों पर हो स्त्री-पुरुष को बाल-बच्चों के साथ रहना पड़ता है । रात घर में बितानी पड़ती है, इसलिए रात के वक़्त भी इस बात का ज़रूर ध्यान रखा जावे कि पेशाब एकान्त में ही किया जाय । आगन में दरवाज़े पर पेशाब हरगिज़ नहीं करना चाहिए । छोटे-छोटे बच्चों को भी चाहे जहाँ पेशाब करने और पाख़ाना करने की आदत नहीं ढालना चाहिए । पेशाब करने की जगह अगर पक्की पथर चूने की बनी हो तो उसे पेशाब करने के बाद पानी ढाल कर साफ़ कर देना चाहिए, और १५-२० दिन में एक बार फिनायल ढालकर धो देना चाहिए । फिनायल बाजारों में मिलता है । सस्ती चीज़ है—यह किसानों के बड़े काम की है । ढोरों के घावों पर लगा देने से उसमें कीड़े नहीं पड़ते । पानी में थोड़ा-सा फिनायल मिलाकर जानवरों को नहलाने से पिस्तू, चिडैटी जानवरों को नहीं सताते । इकट्ठा सेर आध सेर ख़रोदने से सस्ता पड़ता है । एक-एक ढो-ढो पैसे का लेने से नुक़सान रहता है । पानी में थोड़ा-सा फिनायल ढालकर पेशाब करने की जगह को धो देना चाहिए । अगर पेशाब के लिए भोरी पक्की बनी हो तो ज़मीन पर एक ही जगह पेशाब करते रहने से वह जगह हमेशा गीली बनी रहेगी, और बदबू पैदा होकर घर की हवा ख़राब करेगी, इसलिए पेशाब ऐसी जगह ना चाहिए जो सूखी हो, और जहाँ धूप उसे सुखा सकती हो । कई जगहों रात को बर्तन में पेशाब करते हैं और सुबह उठाकर घर के दर-

वाज़े के आगे ही फेंक देते हैं। यह बहुत बुरा है। पेशाब करने का बर्तन मिट्टी का न हो। पीतल, चीनी या लोहा वगैरा का हो जिसे रोज़ माँज धो कर साफ़ किया जाय। पेशाब कहीं दूरी पर फेंका जावे, घर के आस-पास फेंककर घर की हवा न बिगाड़ी जाय। रात के वक़्त जिस बर्तन में पेशाब किया जाय, उसे पेशाब करने के बाद तत्काल ढाँक दिया जाय। खुला रहने से उसमें से पेशाब की भाप या उसके गन्धे और छोटे-छोटे परमाणु उड़कर हवा को ख़राब करते रहेंगे।

गाँवों में टट्टी (पाख़ाना) कोई नहीं बनवाता। बच्चे, जवान, बूढ़े, स्त्री-पुरुष सभी जङ्गल में पाख़ाने जाते हैं। यह बहुत ही अच्छी बात है। परन्तु इसमें थोड़ा-सा सुधार होना ज़रूरी है। वह यह कि गाव से निकलकर गाव के पाम ही लोग पाख़ाने के लिए न बैठ जाया करें। कम-से-कम गाँव से दो खेत दूरी पर पाख़ाने जाना चाहिए। इसमें दो फ़ायदे होंगे। (१) गाँव की हवा ख़राब न होने पावेगी और (२) खेतों में 'सुनहला खाद' पहुँच जायगा। हमारी यह इच्छा है कि गाँवों में, घरों में टट्टी बनाने का रोग न फैलने पाए और सब लोग जंगल ही में पाख़ाने जाया करें। बीमारी की हालत में रोगी को घर में ही पाख़ाना फ़िरावें, और जहाँ तक हो सके फ़ौरन उसे हटाकर उस जगह को साफ़ कर दे। सप्रहणी, अतीसार, हैज़ा, च़य वगैरा के रोगियों का पाख़ाना ज़मीन में गाड़ दिया जाय और फ़िनायल डाल दिया जाय। छोटे बच्चों के पाख़ाना जाने की भी एक जगह ठहरा लेनी चाहिए और उसे जहाँ तक हो सके साफ़ रखा जाय।

जिस तरह घर के अन्दर सफ़ाई ज़रूरी है, उसी तरह घर के बाहर भी सफ़ाई रखनी चाहिए। गाँवों में घर के बाहर की सफ़ाई पर बहुत ही कम ध्यान दिया जाता है। घर के बाहर पास ही में, कचरा-कूड़ा, गोबर, लोद, घास-फूस का ढेर लगा रहता है। किसानों के लिए यह कचरा बड़ा फ़ीमती होता है, परन्तु घर के पास होने के कारण, वह फ़ीमती ज़हर का काम करता है। बरसात में जो गोबर सड़ता है, उस

पर कुँआर महीने की धूप पड़ने से भाप निकलती है। वह बहुत ही बढ़बू पैदा करती है और तन्दुरुस्ती पर घुरा असर डालती है। यह कचरा १०-१५ महीने पड़ा रहकर खाद बन जाता है जो खेतों में डाला जाता है। किसानों को चाहिए कि इस कचरे को वे दूर डाला करें। हवा का रुख बचा कर खाद डालने की जगह ठहरा लेनी चाहिए। गाँव छोटे-छोटे होते हैं इसलिए कचरा डालने को बहुत दूर भी नहीं जाना पड़ेगा। वैज्ञानिक लोगों ने खाद बनाने का एक अच्छा ढँग निकाला है। गाँव के बाहर एक गड्ढा खोद रखना चाहिए और फिर उसमें गोबर-मूत्र कचरा-कूड़ा डालते जाना चाहिए। उस गड्ढे का मुँह छप्पर से ढाँक रखना चाहिए, ताकि उसकी ताकत का सूर्य की रोशनी से या धूप, बारिश से नाश न हो सके, इस प्रकार के खाद तैयार करने से दो फायदे होंगे। (१) घाँों की हवा झराय न होगी, और (२) खाद बढ़िया तैयार होगा। इस खाद के डालने से खेत की उपज दुगुनी हो जावेगी। अगर तकलीफ होगी तो सिर्फ इतनी ही कि एक गड्ढा खोदना और उसमें कचरा, गोबर वगैरा डालने के लिए कुछ दूर चलकर जाना। जब इस थोड़ी-सी मेहनत से फायदे ज्यादा होते हैं, तब क्यों न इसी तरकीब को काम में लाया जाय ?

घर के बाहर पाखाना या पेशाब नहीं करना चाहिए। न दूसरे लोगों को ही अपने घर के आस-पास गन्दगी फैलाने देना चाहिए। अनाज का भूसा या सड़ा हुआ अनाज, घर के बाहर आस-पास नहीं डालना चाहिए। क्योंकि पानी पड़ जाने पर इसमें बनी बढ़बू पैदा हो जाती है जो सही नहीं जाती। इसी तरह भोजन के बाद का जूठा पानी जिसमें दाल, चावल, रोटी, शाक वगैरा का हिस्सा मिला होता है, घर के दरवाजे पर या घरके आस-पास नहीं फेंकना चाहिए। बल्कि घर से दूरी पर फेंकना चाहिए। अपने घर के दरवाजे के आगे ऐसे मकान नहीं बनने देना चाहिए जिससे हवा और सूरज की रोशनी के आने में रुकावट हो। अपने घर के सामने की सड़कें या गलियाँ काफ़ी चौड़ी रखनी चाहियें।

गाँवों में अक्सर देखा जाता है कि घरों के आस-पास घास-फूस, बरसाती पौधे, धतूरा, गुलबोस, कटेरी, सत्यानाशी, खैर, बबूल, इमली, खजूर वगैरा के छोटे-छोटे पौधे उगे रहते हैं। ऐसे निकम्मे पौधों से सिवाय कचरा फैलाने के और कोई फायदा नहीं पहुँचता। घर के बाहर सफाई का ज्यादा ध्यान रखने ही से घर के अन्दर भी सफाई रखी जा सकेगी। और अगर घर के बाहर का हिस्सा मैला रहा तो घर का अन्दरूनी हिस्सा, कितना ही साफ करो, सत्र बेकाम होगा। इसलिए घर के बाहर का घास-फूस, कचरा कूड़ा, निकम्मे काढ़ कापाड़ साफ कर देने चाहियें। चाहे तो नीम, पीपल, आम और नीबू के पेड़ या फूलदार पौधे लगा सकते हैं। घर के आस-पास कचरा-कूड़ा पड़ा रहने से उसमें माँस, गोबर, बिच्छू आदि जहरीले जीव-जंतु छुपे रहते हैं, जो माँस पाकर काट भी खाते हैं। गोबर में बिच्छू पैदा हो जाते हैं। कभी-कभी गधे या घोड़े के मूत्र से भैंस का गोबर मिलने पर और उसे काफी गरमी मर्दी मिलते ही बे-गिन्ती बिच्छू पैदा हो जाते हैं। इसलिए घरों के आस-पास कचरे कूड़े का पहाड़ नहीं बनाना चाहिए।

एक बात और ध्यान में रखने की है कि घर के आस-पास की ज़मीन चौरस-समतल होनी चाहिए। गड्ढे नहीं रहने देने चाहियें। क्योंकि इन गड्ढों में बारिश का पानी इकट्ठा होकर कीचड़ हो जाती है, वह सड़ती है और गन्धगी पैदा करती है। ऐसे छोटे-छोटे गड्ढों के किनारे ही मलेरिया बुज़ार पैदा करने वाले जहरीले मच्छर पैदा होते और बड़े आराम से रहते हैं। ये मच्छर आस-पास रहनेवालों को काट कर उनके खून में अपना ज़हर पहुँचा देते हैं, जिससे मनुष्य और पशु बीमार हो जाते हैं, खून तकलीफ़ उठाते हैं, और बहुत से तो मर भी जाते हैं। यह बुज़ार मावन भाटों के बाट होता है जो इन्हीं गड्ढों के किनारे रहने वाले मच्छरों से फैलता है। इसलिए घरों के आस-पास दूर-दूर तक ऐसे गड्ढों को मिट्टी से पाट देना चाहिए। नहीं तो गड्ढों में थोड़ा फिनायल डाल देना चाहिए। फिनायल न हो तो वासलेट (मिट्टी का तेल)

ही छिड़क देना चाहिए ।

घर में पीने के पानी की स्वच्छता बहुत जरूरी है । क्योंकि यह ज़िन्दगी के लिए जरूरी चीज़ है । इसके बिना काम नहीं चल सकता । इसकी सफाई और उत्तमता पर तन्दुरुस्ती और जीवन का बहुत-कुछ आधार है । अक्सर देखा जाता है कि गाँव के रहनेवाले सफाई की तरफ बहुत-कम ध्यान देते हैं । नदी-नालों का गढ़ला पानी पते हैं । गढ़द और तलेयों का पानी भी काम में लाते हैं । जहाँ नदी-नाले, ताल-तलेया नहीं होते वहाँ कुओं का पानी काम में लाते हैं । गाँवों के कुएँ अक्सर कच्चे होते हैं । और जो पक्के बंधवाते हैं उनमें उतरने के लिए सीढ़ियाँ लगवा देते हैं । जो कुएँ प्रायः बावली के ढँग के बनते हैं उन कुओं का पानी अच्छा नहीं होता । क्योंकि उतार वाले कुओं में लॉग उतर कर नहाते और कपड़े धोते हैं । अगर नहाने धोने से मना कर दिया जाता है तो भी हाथ-मुँह धाते और कुछा बगैरा तो उसमें जरूर ही करते हैं । उसी में धूकते, कफ़ डालते और नाक भी साफ़ कर देते हैं । पीने का पानी लेने के वास्ते ऐसे कुएँ छोड़ देने चाहिये । पानी उस कुएँ का ही अच्छा होता है जो चारों ओर से पक्का बँधा हो और जिसमें से खींच कर ही पानी काम में लाया जाता हो । पाना मँठा, अच्छे स्वाद वाला और अन्न पचानेवाला होना चाहिए । जिस कुएँ के पानी में ढाल गली हो वहाँ पानी पीने लायक समझना चाहिए ।

नदी नालों का बहुत ही साफ पानी काम में लाया जा सकता है लेकिन नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना बहुत ही जरूरी है ।

(१) बरसात में नदी नाले और ताल पोखरों का जल पीने के काम में न लाया जावे । अगर लाना जरूरी हो तो उसे डबालकर, ठंडा करके, नियार कर पाना चाहिए । डबालते वक्त २० मेर पानी में एक दो माशा फिटकरी ढाल दी जानी चाहिए । बारिश का पहला पानी जहर के समान होता है ।

^१(२) कुएँ, बावली या नदी में कोई गन्दगी भैली चीज़ जैसे गाँव का

मैला पानी, मल-मूत्र कचरा-कूड़ा, जीव-जन्तु, मुर्दे वगैरा न डाले जाते हैं। न जलाशय के श्राम-पान हो किसी तरह की गन्दगी हो।

(३) नदी ताल बर्गरा में पानी भरने के घाट पर लोग कपड़े न धोते हैं, पानी में नहाते या हाथ-पैरों का मैल न छुड़ाते हैं, पशु न नहलाये जाते हैं, और उन्हें वहाँ पानी न पिलाया जाता हो।

(४) पानी बहता-टुप्रा हो। बन्द न हो। पानी लगभग दो-ढाई हाथ से कम गहरा न हो। पानी को पार करके नदी या ताल का परदा साफ़ दिखाई पड़ता हो। कंजी न हो, सेवार न हो, काई और कीचड़ न हो। बर्तों की भूमि पयरीली या रेतली हो।

(५) जल पीमारी पैदा करने वाला न हो। नदी-नालों में अक्सर बीमारी पैदा करनेवाले (रोगो-फ़टक) जन्तु रहते हैं। 'न्हालू' नाम का रोग जिसे 'बाला' भी कहते हैं जल की तापरवाही से होता है। पानी में 'नाइलस' नाम का कोटा पो लिया जाता है, जो शरीर में बढ़कर फिर ज्वर मौज्जा मितता है, तब निकलता है, और बड़ी ही तकलीफ़ देता है। और जो ग़ुह्त से मयद्वर रोग पानी की गन्दगी से पैदा होते हैं, इमलिण गन्दे कुपे-बावलिशों का पानी कभी नहीं पीना चाहिए।

(६) पानी हमेशा छान कर ही पीना चाहिए। अच्छे माँटे कपड़े की दो तह बनाकर उसमें से पानी छानना चाहिए।

पानी छानने का कपड़ा सूख धोकर साफ़ रखना चाहिए और पानी छानने के बाद उसे रूप में सुखा लेना चाहिए। इसी तरह उन बर्तनों की सफ़ाई भी, जिनमें पाने के लिए पानी रखा जाता है, बहुत जरूरी है। भीतर बाहर से रोज़ मलकर, धो-माँजकर साफ़ करने चाहिए। रोज़ थामो पानी निकाल कर ताजा भरना चाहिए। पानी के बर्तनों को अच्छी तरह ढाँके कर रखना चाहिए। पानी लेने के वक्त हाथ धोकर बर्तन को छूना और उसमें-से पानी भरना चाहिए, नहीं तो हाथों में, नाखूनों में चिपके रहने वाले गीम के काँडे पानी में घुल जावेंगे, और पेट में पहुँच कर नुक़्सान पहुँचावेंगे। धर्म की दृष्टि से नहीं, धार्मिक तन्दुरुस्ती के

बचाव के विचार से भी पानी के वर्तनों को अच्छी तरह हाथ धोकर ही छूना चाहिए ।

हमने देखा है कि कई घरों में पानी भरने के लिए परैदे में एक वर्तन रक्खा जाता है—और वह इतना मैला होता है कि तन्दुरुस्ती को जरूर हानि पहुंचाता है । इसलिए अगर वर्तन रक्खा जावे तो उसे हर रोज नियम से साँजकर साफ किया जावे, नहीं तो रक्खा ही नहीं जावे । पानी के वर्तनों की सफाई के लिए तो मैं अपने सुसलमान भाइयों का ध्यान ख़ास तौर पर खींचता हूँ और आशा करता हूँ कि वे पानी के वर्तनों की सफाई की तरफ़ जरूर ध्यान देंगे ।

भीगे, गीले कपड़ों को अपने बँठने तथा मोटे के मकानों में सूखने के लिए नहीं डालना चाहिए । खासकर बरसात में तो इस बात का बहुत ही ध्यान रखना चाहिए । गीले कपड़ों के रहने से हवा में नमी आ जाती है जो तन्दुरुस्ती पर बुरा असर करती है, इससे पेट का दाज़मा कम हो जाता है, फेफ़ड़ों को नुक़सान पहुंचता है, बुज़ार पैदा हो जाता है । इसलिए गर्मी के मौसम को छोड़कर घर में भूज़ कर भी गीले कपड़े नहीं सुखाने चाहिए । आपने अनुभव किया होगा कि बरसात में कपड़ों से एक तरह की बदबू आने लगती है । यह बदबू सूरज की रोशनी न होने से और हवा में नमी होने के कारण मँले कपड़ों में पैदा हो जाती है । इसलिए गीले कपड़ों को इस तरह फैलाकर सुखाना चाहिए कि उनसे दुर्गन्ध न फैलने पावे ।

मकान का फर्श पत्थर या चूने का होना चाहिए । लेकिन जिन घरों को दरिद्रनारायण के रहने की जगह कहा जा सकता है, वहाँ यह होना बहुत कठिन है । जिन घरों में पत्थर या चूने का फर्श होता है वहाँ बीमारी के कीड़े भी बहुत कम ठहरने पाते हैं । लेकिन मिट्टी के फर्श में तो रोग के कीड़े खूब पाये जाते हैं । गाँवों के बारे में तो ठीक नहीं कहा जा सकता, लेकिन शहरों में डाक्टरों ने (वैज्ञानिकों ने) माइक्रोस्कोप (खुर्दबीन) से

देखा तो एक चौरस टोप पुल में कई हजार रोगों के फलानेवाले कीड़े पाये गए। गांवों में इतने ज्यादा नहीं होते होंगे, लेकिन थोड़े-बहुत जरूर होंगे हों, इसलिए रहने के मकान को चन्देह-यौम दिनमें एक बार जरूर लीप डालना चाहिए। मकान का फर्श भले हो न खुदा हो, वो भी उसे लिपवा देना चाहिए। लोपने के लिए गाय या बैल का ही गोबर काम में लाना चाहिए, क्योंकि इसमें रोगों के कीड़े नाश करने की शक्ति है। जो शक्ति फिनाइल में है, वही गौ गोबर के गोबर में है। बैल के गोबर में या घोड़े का लोद में भी मकान लीपे जाते हैं, लेकिन उस लोपने से इतना फायदा नहीं होता, जितना कि गाय-बैल के गोबर में हो सकता है। अपने मकान में दोनों एक-दुसरे से मिलाकर फर्श को साफ रखना चाहिये। घर को साफने-बुझारने का और लोपने का काम स्त्रियों को बंधा करना पड़ता है, इसलिए वहाँ को चाहिए कि अच्छी तरह साफाई करें। साफते वक्त घर के कोनों में कोठियों के नीचे, चूड़ी के ग्राम पाम, किराड़ों के पीछे कचरा न रहने पाये, इस बात का खूब ध्यान रखना चाहिए।

आज-कल मिट्टी के तेल को सभी लोग काम में लाते हैं। बड़े-से-बड़े गहनों में लगाकर जगल की आगही तक में इसकी पहुँच हो चुकी है। पहले तो कुछ दिनों तक लोग इसे जलाने में थोड़ा-बहुत विचार करते थे, लेकिन अब वो इसकी कहीं भी रोक-टोक नहीं है। मन्दिरों में जहाँ घों के दिये जलाना ही धर्म समझा जाता था, वहाँ अब मिट्टी के तेल की चिमनियाँ जलती दिमाई पड़ती हैं। देखने के लिए अब भी कहीं-कहीं मेठों की दूधानों पर यरायनाम, मीठे या कटु तेल की समथी खकीर पीटने के रूप में जलती दीप पड़ती हैं। गांवों के रहनेवाले गरीब किसान हमेशा मिट्टी का तेल ही जलाते हैं। वह भी अच्छा नहीं, मक्का जो पीले रंग का होता है। बेचारा को गरीबी, सफेद तेल जलाने में रोकती है, इसका नतीजा सन्दुस्ती पर बहुत बुरा होता है। सस्ता, पीला तेल धुआँ बहुत छोड़ता है, बदन देता है। घासलेट के तेल का

धुआँ हवा को खराब करता है। घर को काला करता है। जो लोग रात को चिमनी जलाकर सोते हैं, उनके नाक और मुँह से सुबह काला कफ निकलता है। इसलिए जहाँ तक बन पड़े मिट्टी का तेल काम में नहीं लाना चाहिए। और अगर काम में लाया जाय तो सफेद और अच्छा तेल लाया जाय। पैसे भले ही कुछ ज्यादा लग जावें, लेकिन तेल बढ़िया जलाना चाहिए। थोड़े से पैसे की बचत के लिए अपनी बढ़िया तन्दुरुस्ती को खराब करना मूर्खता है। तेल को ऐसी चिमनीयों में भरकर नहीं जलाना चाहिए जिनसे धुआँ बहुत निकले। बल्कि ऐसी लालटेनों में जलाना चाहिए जिनसे धुआँ न निकलता हो। थोड़ी-सी हिम्मत बाँधकर एक बार लालटेन खरीद लेनी चाहिए, इससे आगे चलकर बहुत फायदा पहुँचता है। लालटेन की सफाई करते रहना चाहिए, नहीं तो कुछ दिनों के बाद उसमें से भी धुआँ निकलने लगता है—और चिमनी से कई गुना ज्यादा निकलता है। चिमनी जलाकर, और घर के दरवाजे बन्द करके नहीं सोना चाहिए। सोते वक्त अगर चिराग जलाना जरूरी हो तो लालटेन को बहुत ही मन्दी करके रखना चाहिए, अन्यथा बुझाकर सोना चाहिये।

आज-कल पत्थर का कोयला भी जलाने के काम में आने लगा है। बड़े-बड़े शहरों में तो इसे जलाते ही हैं। लेकिन अब तो छोटे-छोटे गावों तक में इसे जलाने लगे हैं। परन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि इसका धुआँ बहुत जहरीला होता है। इसके धुएँ का तन्दुरुस्ती पर बहुत बुरा असर होता है। इसलिए हमे घरों में नहीं जलाना चाहिए। कई बार मजदूर पेशा लोग ठण्ड के मौसम में अपना मकान गरम रखने के लिए अँगोठी में पत्थर के कोयले जलाते हैं और दरवाजे बन्द करके सो जाते हैं और सुबह सब-के-सब मरे पाये जाते हैं। इसलिए पत्थर का कोयला अपने मकानों में भूलकर भी कभी नहीं जलाना चाहिए। जब कभी आपको घरों की हवा कुछ खराब मालूम पड़े, या बीमारी फैलने का कुछ अन्देश मालूम पड़े, तब घरों में गन्धक जला-

कर, हवा को साफ कर देना चाहिए। फिर नीचे लिखी धूनी बनाकर बनने मकानों में जलाते रहना चाहिए।

कपूर कचरी	२ तोला	गूगल	१ तोला
चन्दन चूरा	३ "	चिरायता	१ "
नागरमोथा	४ "	नीम के पत्ते	१ "
झारझरीझा	४ "	गिलोय	१ "
बड़ो इलायची	१ "	लालचन्दन	१ "

बरसात के मौसम में दूसरे दिन या हर रोज़ इस धूनी को आग पर रखकर जलाना चाहिए। अगर इसकी चीज़ें न मिल सकें तो केवल गूगल या लोहयान ही जलाते रहो।

पहिले किमी जमाने में भारतवर्षी माण्डव, क्षत्रिय और वैश्य लोग सुबह-शाम अपने अपने घरों में अग्निहोत्र (हवन) किया करते थे। जिससे उनके घरों की हवा साफ़ और तन्दुरन्त बनाने-वाली हो जाती थी। इतना ही नहीं, बल्कि हममें मारे भारतवर्ष का वायुमण्डल (हवा का घेरा) शक्तिशाली था। यही कारण था कि उन दिनों रोग, जोक, अकाल, सूखा आदि का दर नहीं था। आजकल हम होम का स्थान चिलम, हुका, बोदी, मिगोट वगैरा ने छीन लिया है, इसलिए देश में प्लेग, हैजा, इन्फ्लुएन्ज़ा, अकाल, सूखा आदि का हमेशा दौरा होता रहता है। हवा गन्दी हो जाने से, सब कुछ खराब हो जाता है। इसलिए हर एक गृहस्थी का धर्म है कि अपने घरों की हवा हमेशा शुद्ध और साफ़ रखें। इसे बिगाड़ने न दें।

छोटे-छोटे गाँवों के रहनेवालों को चाहिए कि अपने गाँव का सरपट और भरे हुए दोरों को फेंकने की जगह, ऐसी दिशा में और इतनी दूर कायम करें, जितना से हवा गाँव में न आती हो, जहाँ से गाँव तक बढ़ न पहुँचती हो। मुर्दे गाढ़ने की जगह ऐसी हो जहाँ आम-पास ताक, नदी, कुआँ, बावली वगैरा पीने के लिए काम में आने वाला जलाशय न हो। आशा है ग्रामीण भाई इन सूचनाओं से लाभ उठाकर सुखी बनेंगे।

कस्बा

गाँवों से बड़े आकार की बस्ती को कस्बा कहते हैं। मनुष्य-जीवन के लिए जो सुविधायें गाँव में मिल सकती हैं वे कस्बों में नहीं होतीं। गाँवों के रहनेवालों का जीवन सादा होता है, परन्तु कस्बों के रहनेवालों का जीवन बनावटी होता है। गाँवों के घरों से कस्बों के घर ढीखने में बड़े ही त्वरसूरत होते हैं, लेकिन असल में वे मृत के पिंजरे कहे जा सकते हैं। गाँवों के घरों की बनावट तन्दुरुस्ती के विचार से कस्बों के घरों से अच्छी होती है। गाँवों में घर अलग-अलग फैले हुए होते हैं। हरेक के घर के आगे आगन या बाड़ा होता है। घर प्रायः एक-मंजिले ही होते हैं, उन पर खपरैल, या घाम-फूम हाने के कारण हवा के आने जाने के लिए जगह होती है। कस्बों में घर पास पास तग, एक कतार में, एक-दूसरे से सटे हुए होते हैं। आस-पास से हवा आने के लिए खिड़कियाँ या झरोखे नहीं रखे जा सकते, क्योंकि पास में दूसरे का मकान होता है। जो कुछ भी हवा आती है वह आगे की तरफ से या पीछे से। आगे की तरफ तो बाजारू गन्दे पानी की नाली होती है, या आने जाने की सड़क अथवा गली होती है, और पीछे की तरफ घर के गन्दे पानी का हौज पाखाना वगैरा होते हैं। कहने का मतलब यह कि, कस्बों के घरों में साफ हवा नहीं मिल सकती।

कस्बों के घरों की बनावट इस ढंग की होती है कि वह तन्दुरुस्ती को नुक़्तान पहुँचाये बिना नहीं रह सकती। छोटे-छोटे घरों में बड़े-बड़े कुदुम्ब रहते हैं। शरीर लोग तो एक भाड़े की छोटी-सी कोठरी में जिसमें, एक आदमी भी अच्छी तरह नहीं रह सकता, अपने बाल-बच्चों के साथ रहते हैं। वहीं पानी के बर्तन रखे होते हैं। पास ही में आटा, दाल,

नमक की हाँडियां रखी होती हैं। वहीं एक कोने में जलाने की लकड़ियां और बरफे होते हैं और एक कोने में चूल्हा रखा होता है। इसके सिवाय खाने-पीने और ओढ़ने-पिछाने का दूसरा सामान भी उसी छोटी-सी कोठरी में होता है। सोना, बैठना, रहना, सभी उस कोठरी में होता है। उसके एक दरवाज़ा होता है। पीछे की तरफ रास्ता या खिड़की नहीं होती। क्या किया जाय, गरीबी की हालत घेचारों को इस तरह काल-कोठरी में रहने को लाचार कराती है। जगह को कभी में दुमज़िला या तिमज़िला मकान बना लिया जाता है। उन ऊपरी मज़िलों का भी यही हालत रहती है जो नीचे के मकान की होती है। इस तरह के तन्दुरुस्ती बिगाड़ने वाले घर शहरों में होते हैं।

कोई-कोई ममकदार लोग भाज-बल अपने मकानों में हवा के लिए खिड़कियां दरवाज़े धोरा बनवाने लगे हैं। यह अच्छा है, लेकिन भरपूर साफ़ हवा का मिलना फिर भी मुश्किल है। क्रस्वों में भी बहुत करके मिट्टी ही के बने मकान ज्यादा पाये जाते हैं। गाँवों से इतनी यात ज़रूर उनमें और होती है कि, वे थोड़े होते हैं, और अच्छी तरह से, हवा उनमें नहीं जा पाती। इस तरह के मकान क्रस्वों में बहुत पाये जाते हैं।

क्रस्वों में साफ़ हवा का घाटा रहता है। क्योंकि हर एक घर में पाखाना बना होता है। गन्दे पानी के हाँज़ होते हैं। मकान के खाने-पीछे की सड़कें, गलियाँ मैली होती हैं। सड़कों और गलियों में लोग थूकते हैं, क़फ़ डालते हैं, पेशाब करते हैं, बच्चे दट्टी जाते हैं। कुछ दिनों के बाद धूप में सूखकर ये सब मिट्टी में मिल जाते हैं और धूल बनकर उड़ने लगते हैं, और साम के रास्ते हमारे शरीर में पहुँच जाते हैं। बाले, गाड़ी, पछा-गाड़ी, मोटर, ठेले आदि के आने-जाने से धूल उठने के कारण हवा मैली बनी रहती है। म्यूनीसिपैलिटी को ओर से रबे हुए कचरा ढालने के ढाँल, पेशाब करने के लिए बनाई हुई जगहें, और भी गन्दगी पैदा करती हैं। क्रस्वों में कल-कारखानों के एजिनो का

धुआं घरों पर काले-काले कोयले की गर्द बरमाता रहता है, और हवा में मिलकर हवा खराब करता है। आटा पीसने की मिलों का धुआं घरों पर दिन भर उड़ता रहता है। सास लेना दुश्वार हो जाता है। कहीं-कहीं म्यूनीसिपैलिटिया पाखाना भी जलवाती है, उसकी दुर्गन्ध शहर या कस्बे में आकर हमारे घरों की हवा खराब करती है। कहने का मतलब यह है कि कस्बों में साफ हवा का ठिकाना नहीं होता, जहा जाइये वहीं गन्दगी ही गन्दगी मिलेगी। कस्बे के लोग कमाई के लिए रात-दिन अपने काम में लगे रहने से सफाई की ओर पूरा ध्यान नहीं देते।

देखा गया है कि कस्बों के रहने वाले पढ़े-लिखे और विद्वान् लोग भी सफाई का ध्यान नहीं रखते। हा, जिन लोगों के मकान घर हैं, वे अपने मकानों को सफाई के विचार से नहीं, बल्कि ठीक बनाये रखने के लिए लिफाई-पुताई कराते रहते हैं। किराये के मकानों में रहनेवाले लोग तो सौ में नब्बे ऐसे मिलेंगे जो दूसरे का मकान समझ कर उसका फर्श तक भी अच्छी तरह लिपाना ठीक नहीं समझते। समझदार लोगों के मकान जब गन्धे और खराब हालत में पाये जाते हैं, तब चिन्त को दुःख और अचम्भा होने लगता है। यही कारण है कि गावों से कस्बों में रोगियों की मख्या हमेशा ज्यादा होती है। वे मकान की सफाई में दो-चार आने लगा कर रोग की पैदाइश को नहीं रोकना चाहते, लेकिन रोगी बनकर अपनी तन्दुरुस्ती खोना और डाक्टरों तथा वैद्यों की फीस में धन गँवाना ठीक समझते हैं। अगर कस्बों के रहनेवाले हमारे भाई अपने घरों की सफाई की तरफ थोड़ा-सा भी ध्यान दिया करें तो उन्हें बहुत कुछ कष्टों से बचने का मौका मिल जाया करे। साथ ही तन्दुरुस्ती भी अच्छी रहे और जिन्दगी भी बढ़ाई जा सके।

हम घरों की सफाई के बारे में पिछले अध्याय में बहुत-कुछ लिख आए हैं। अब कस्बों के लिये भी उन्हीं बातों को यहा दोहराने की जरूरत नहीं है। इसलिए यहा उन्हीं बातों पर विचार दिया जायगा जिनका पिछले अध्याय में जिक्र नहीं है, और कस्बों के लिए जिन बातों पर

विचार करना जरूरी जान पड़ता है ।

क्रस्वों में समझदार लोग ज्यादा होते हैं । पढ़े-लिखों की गिनती भी गावों से, क्रस्वों में ज्यादा होती है । जो लोग पढ़े-लिखे नहीं होते, उन्हें पढ़े-लिखे समझदार लोगों के साथ रहने से बहुतेरी भली-खुरी बातें मालूम होती रहती हैं । इन बातों का गाँव में पता नहीं लगता । उन्हें अपने भले-बुरे का इतना गहरा ज्ञान नहीं होता । जो-कुछ भी वे सीखते हैं, शहरों और क्रस्वों के रहनेवालों ही से सीखते हैं । गावों के रहनेवाले अपनी बहुत कुछ ताकत कर सकते हैं, अगर उन्हें उनकी छोटी-मोटी भूजों को समझा दिया जाय । गावों में सिर्फ उन्हें समझा देने से ही काम चल जायगा, ज्यादा दिक्कत का सामना न करना पड़ेगा । लेकिन कस्बे और शहर के लोगों को समझा देना कुछ मुश्किल होगा, और उनके घरों की सफाई के लिए कुछ साधन जुटा देने होंगे । धोबी, अगी जैसी जातियों को गाँवों में जरूरत नहीं पड़ती, लेकिन क्रस्वों में जरूरत रहती है । म्युनिसिपैलिटीयों, या क्रस्वा-कमेटीयों का गावों में क़ायम रखना फिज़ूल-सा होता है । लेकिन क्रस्वों में इन्हीं की जरूरत पड़ती है । ये कमेटीया सफाई रखने और गन्दगी हटाने के लिए ही ख़ास-कर होती है । शहर में किसी तरह गन्दगी पैदा न होने पावे, और अगर हो तो उसे हटाने का उपाय किया जाय, यह म्युनिसिपैलिटी का मुख्य काम होता है । इन बातों से साधित होता है कि गावों से कस्बे ज्यादा मैले रहते हैं, और वह रहने भी चाहें, क्योंकि वहाँ मनुष्यों की घनी बस्ती होती है ।

अगर हम लोग खुद ही सफाई रखा करें, तो इन कमेटीयों की जरूरत ही क्यों पड़े ? इन कमेटीयों का खर्च उस शहर के ही मन्थे मँड़ा जाता है । तरह-तरह के टैक्सों के रूप में म्युनिसिपैलिटी के लिए पैसा बटोरा जाता है । हजारों-लाखों रुपयों का खर्चा होता है, इतने पर भी म्युनिसिपैलिटी पूरी सफाई नहीं रख सकती । घर के बाहर की सफाई का काम म्युनिसिपैलिटी के भरोसे छोड़कर हमें घर के अन्दर की सफाई का

ध्यान खुद रखना चाहिए। और साथ ही यह बात भी ध्यान में रखनी चाहिए कि म्युनिसिपैलिटी के काम में हम मदद दें। अर्थात् गन्दगी फैलाकर उसके काम को न बढ़ने दें। हमें अपने घरों की सफाई इतनी अच्छी रखनी चाहिए कि म्युनिसिपैलिटी को उसमें हाथ डालने का मौका ही न मिलने पावे।

क़स्बों के मकान यद्यपि अच्छी तरह से मोच समझकर ही बनवाये जाते हैं, तो भी उनमें कई दोष होते हैं। मत्र से बड़ा दोष तो यह होता है कि मकान और मकानों के दरवाजे बहुत ही नीचे बनवाये जाते हैं। नीचे मकानों में साफ हवा का आना मुश्किल होता है। खपरैल के मकान नीचे भी हों तो कोई बुराई नहीं, लेकिन पटावदार अर्थात् पक्की छतवाले मकान तो ऊँचे ही होने चाहिए, नहीं तो उनमें साफ हवा का पहुँच मकान मुश्किल हो जायगा। मकान के दरवाजे भी ऊँचे होने चाहिए, जिनमें होकर घर में हवा बिना रोक-टोक के अच्छी तरह आ-जा सके। सिर फोड़नेवाले दरवाजे ठीक नहीं होते। इसी तरह मकान बनवाते वक़्त उसमें भरपूर हवा आने-जाने के लिए खिड़किया और झरोखे रखने चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि दरवाजे और खिड़किया आमने-सामने हों, ताकि मकान में हवा आने-जाने में रुकावट न हो। इसी तरह सूरज की रोशनी के आने के लिए भी मकान में जगह छोड़नी चाहिए। चारों तरफ से बन्द, नीची छत के और छंटे दरवाज़ों के मकान बहुत नुस्मान पहुँचानेवाले होते हैं। ऐसे मकानों में रहनेवाले सदैव रोगी रहते हैं।

मकानों में खिड़किया और झरोखे इसलिए ज्यादा नहीं रखे जाते कि इस देश में पर्दे का रिवाज़ मत्र जगह थोड़ा बहुत पाया जाता है। स्त्रियों को पर्दे में सँभालकर रखने के लिए ही मकानों की बनावट भी खासा जेलखानों की-सी होती है। इस तरह हमारा स्त्री-समाज मकानों में छिपा-डबाकर रखा जाता है। इसका जो कुछ भी असर स्त्रियों पर हो रहा है वह सबको मालूम है। गावों की स्त्रिया बन्द मकानों में नहीं

रहती, वे तुली हवा में घूमती-फिरती हैं, थोड़ी बहुत मेहनत भी काती है, इसलिए तन्दुरुस्त रहती हैं। परन्तु क्रस्वों और शहरों के मकानों की गन्दगी हमारे आधे अंग (स्त्रियों) को बर्बाद किये डालती है। स्त्रियों को ज्यादा छुपाकर रखने ही से पड़ा रहता हो नो बात नहीं है। बिना पदों के रहनेवाली औरतें भी बहुत शीलवान देखी जाती हैं, इन निकम्मी और थोथी बातों को छोड़कर मकान खिड़कियोंवाला बनवाना चाहिए। या किराये पर भी ऐसे ही मकानों को लेना चाहिए जिनमें हवा आने की गुंजाइश खूब हो, भले ही किराया कुछ ज्यादा देना पड़े। अगर पदों की बहुत ही जरूरत पड़े नो चिकवर्गारा ऐसे पदों खिड़कियों और दरवाजों पर लटका देने चाहिए जिनसे होकर हवा अन्दर अच्छी तरह आ-जा सकती हो।

‘भूत’ नाम की जो एक बाधा, अजमेर हिन्दुस्तानी नारियों में होती है, वह इन्हीं गन्दे मकानों के कारण होती है। गांवों में क्रस्वों में और क्रस्वों में शहरों में भूतनी, चुड़ैल, डाकिनी वर्गारा के उत्पात हमारी औरतों में ज्यादा पाये जाते हैं। विचार करके देखा जाय तो ६० फ्री-सट्री मकानों की बजह से ही ऐसे उपद्रव होते हैं। बन्द मकानों की हवा में रात-दिन रहने से बेचारी स्त्रियों की तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है, और ठम रोग का नाम भूत-विकार रखकर न इ-फूँक शुरू कर दी जाती है। मरीजा जो होता है वह किसी से छिपा नहीं है। धीरे-धीरे तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है और पदों की चाल के, या यों कहिये कि मकान की गन्दगी के आगे उस गरीब अन्न की बलि चडा दी जाती है। छोटे छोटे बच्चों के ज्यादा मरने का एक कारण मकानों की गन्दगी भी होती है। पुरुष, जो घरों के बाहर रहकर अपना समय बिताते हैं या साफ हवा में घूमते हैं, कभी भी भूत-बाधा में फँसते नहीं देखे गये। हाँ छोटे-छोटे बच्चे और स्त्रियाँ ही भूत प्रेत के शिकार बनते हैं। मतलब यह है कि मकान की खराबी हमारे लिये भयंकर घातक बन रही है। इसलिए सबसे पहले क्रस्वों के रहनेवालों को अपने-अपने घरों की सफाई की ओर ध्यान देना

चाहिये। अगर मकानों की छतों और दरवाजों का ऊँचा कराना, खर्चीला या कड़ी मेहनत का काम हो तो मकानों में खिड़कियाँ तो ज़रूरत की जगह बनवानी ही चाहिएँ। इससे भी मकान की हवा बहुत कुछ साफ़ रह सकेगी।

अक्सर हरेक मकान के बीच में एक चौक या आँगन होता है। यह खुला सा होना चाहिए। दुमज़िला और तिमज़िला मकान होने से चौक एक कुआँ-सा बन जाता है। इसमें न तो उजैला ही आता है और न हवा ही अच्छी तरह आ-जा सकती है। इस तरह के चौक नहीं रखने चाहिये। चौक की सफाई एक ज़रूरी बात है। लेकिन कस्बों में चौक की सफाई की तरफ बहुत कम ध्यान दिया जाता है। जिसमें कई किरायेदार रहते हों—उस मकान का चौक बहुत ही मैला रहता है, लेकिन सफाई की तरफ कोई भी ध्यान नहीं देता। ऐसे साम्नी के चौक को मेह-तर साफ़ करता है। इसलिए जितनी चाहिए उतनी अच्छी सफाई नहीं हो पाती। कहने का मतलब यह कि मकान का चौक या आँगन बहुत ही साफ़ रखना चाहिये, और ऐसा बनाना चाहिए कि धूप और हवा भी उसमें रहा करे।

कस्बों में हरेक घर में एक टट्टी (पाखाना) रखनी पड़ती है। लेकिन उसकी सफाई की तरफ बहुत कम ध्यान दिया जाता है। जिन लोगों को इसका अनुभव है, वे ही हमारी इस बात को समझ सकते हैं। मकान के पीछे किसी एक कोने में पाखाना बनाया जाता है। जिसका नतीजा यह होता है कि सारा मकान पाखाने की बदबू से भरा रहता है। यह बात उस मकान में रहने वाले को नहीं मालूम होती, बल्कि ऐसे आदमी ही उसका अनुभव कर सकते हैं, जो जगल की साफ वायु में रहते हैं। कई घरों में पाखाना, अन्दर घुसने के दरवाजे के पास ही होता है। ऐसे लोगों की अक़ तारीफ़ के लायक है। हम नहीं कह सकते कि उन्हें थोड़ी बहुत बुद्धि भी है या नहीं? दरवाजे पर पाखाना बनवाना मानों सारे घर को पाखाना बनाना है। खैर, मकान में पाखाना बहुत

सोच-समझकर बनवाना चाहिए। उसकी हवा सारे मकान में न फैल सके, इसका भी ध्यान रखना चाहिए। पाखाने में सूरज की रोशनी अच्छी तरह पहुँच सके, इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए। अँधेरे कुँए की तरह पाखाना भूलकर भी नहीं बनवाना चाहिए। बहुत तग जगह में अक्सर पाखाना बनवाया जाता है, जिसमें आदमी अच्छी तरह से घूम-फिर भी नहीं सकता और न फैलकर बैठ ही सकता है। पाखाना खुलासा होना चाहिए, जिसमें आदमी अच्छी तरह उठ बैठ सके। पाखाना का फर्श हमेशा पत्थर और चूने की बनी होना चाहिए। कच्चे फर्श का रखना—बीमारियों को निमन्त्रण देना है। पाखाने के फर्श में पानी ज़मीन में चला जाने के लिए सूराख नहीं रहने देना चाहिए, और फर्श इतना ढालू होना चाहिए कि एक बूँद पानी कहीं भी न टहर सके।

सारा मकान बनवाते वक्त उतना ध्यान रखना ज़रूरी नहीं है, जितना कि पाखाना तैयार कराते समय रखना ज़रूरी है। अच्छे साफ और चिकने पत्थर पाखाने में लगवाने चाहिए। पाखाने की दीवार बाहर भीतर में दो-ढाई फुट तारकोल (डम्पर) से पोत देनी चाहिए। और हर छ महीने में एक बार यानी जून और जनवरी में तारकोल पोतना ज़रूरी है। इसके सिवाय हर तीसरे-चौथे दिन पाखाने को खूब पानी ढाल-ढालकर धुलवा देना चाहिए और पानी में फिनायल मिला-बर छिड़कवा देना चाहिए। बरसात में हर रोज़ या दूसरे दिन फिनायल ढालकर ज़रूर ही धुलवा देना चाहिए। हमारे विचार से तो पाखाना, मकान के एकान्त कोने में बनवाना चाहिए जो खुला रहे। बारिश के मौक़े पर उस पर कुछ थोड़ी बहुत साया कर दी जावे। पाखाना जाने के बाद उस पर सूखी राख ढाल देनी चाहिए। पाखाना दोनों वक्त साफ करवा देना चाहिए।

जिस तरह घर के पाखाने को साफ रखने की ज़रूरत है उसी तरह नाबंदान तथा मँले पानी के ढौंज़ की सफाई भी ज़रूरी है। पेशाब करने

की जगह को पेशाब करने के बाद फौरन ही साफ और बहुत पानी से धो देना चाहिए। और दूसरे-तीसरे दिन फिनायल या मिट्टी का तेल भी वहा छिड़क देना चाहिए। नहाने की जगह को भी धो-पोंछकर हमेशा पवित्र (साफ) रखनी चाहिए। घर के आगन को गीला नहीं रखना चाहिए। जहा तक हो सके सूखा ही रखना ठीक है। पानी फैलाते वक्त थोड़ा-सा ध्यान रखने से सब काम ठीक हो सकता है। जिन मकानों के आगन (चौक) हमेशा गीले रहते हैं उनमें रहनेवाले भी सदा रोगी ही रहते देखे जाते हैं। जरूरत पडने पर आगन में भी फिनायल छिड़क देनी चाहिए।

गन्दी जगहों की सफाई में थोड़ा बहुत पैसा खर्च जरूर होता है, लेकिन यह खर्चा फिजूल नहीं जाता—क्यों के इसमें शरीर की तन्दुरुस्ती खराब नहीं होने पाती। अगर इस थोड़े से खर्च का लोभ करके सफाई न रखी गई तो तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है और फिर वैद्य डाक्टरों की फं स में खूब पैसा तो लुटाना पड़ता ही है, साथ ही घर में बीमारी के कारण चिन्ता होना, या बीमार का तकजीफ़ पाना ये बातें अलग ही हैं। इसलिये बुद्धिमान पुरुषों का कर्तव्य है कि बीमारी पैदा होने के कारणों को ही पैदा न होने दें इसके लिए सबसे अच्छी बात यही है कि अपने रहने के घरों की सफाई अच्छी तरह रखी जावे।

मकान के अन्दर की सफाई के लिए बाहर की सफाई बहुत जरूरी है। अपने घर के बाहर मैलापन नहीं होने देना चाहिए। आगे-पीछे की सबकों पर घर का कचरा-कूड़ा न डालकर वहीं डालना चाहिए जहां कि म्युनिसिपैलिटी ने कचरा डालने की जगहें बना रखी हैं। घर के बाहर पेशाब और पाखाना नहीं जाना चाहिए, अगर कोई दूसरा आदमी ऐसा करे तो उसे मना करना चाहिए। यदि वह इतने पर भी न समझे तो म्युनिसिपैलिटी में उसके बिना किसी डर के फौरन रिपोर्ट कर दो। यह देखा जाता है कि क्रम्यों के रहनेवाले रात को अपने घर के दरवाजे पर ही पेशाब करने बैठ जाते हैं। ऐसा करना गन्दापन है। भूलकर भी

अपने मकान के सामने पेशाब नहीं करना चाहिए। मकान के अन्दर सड़े फल, फलों के छिलके, जूठन, दोने, पत्ते आदि नहीं डालने चाहिए। इनसे हवा खराब होती है, मक्खियां भिनभिनाती हैं, इन्हें हमेशा मकान के बाहर ही डालना अच्छा है।

क्रस्वों के मकानों पर सफेदी जरूर होनी चाहिए। बाहर-भीतर कलई से पोतना चाहिए। साल में दो बार न हो सके तो एक बार जरूर ही चूने से सारे मकान को पोत डालना चाहिए। कलई से पुते मकानों की हवा साफ रहती है और बीमारी पैदा करनेवाले जन्तुओं को दाल नहीं गलने पाती। अन्दर की दीवारों पर कलई में तृतिया (नीलाधोया) मिलाकर पोत देने से खटमल-पिस्सू भी दीवारों में नहीं रहने पाते। मकान का फर्श चूने या पत्थर का होना चाहिए, इससे घर में बीमारी फैलानेवाले कीड़े नहीं पनपने पाते। अगर फर्श कच्चा हो तो हर पन्द्रहवें दिन या जब कभी वह ठसठ जाय तभी मिट्टा आर गाय के गोबर से लोप देना चाहिए। ल पते वज्रत पानी में फिनायल मिला लिया जाय तो और भी अच्छा हो। लेकिन गाय के गोबर में फिनायल के गुण होते हैं, इसलिए गाय के गोबर से लोपते वक्त फिनायल मिलाने की जरूरत नहीं है, हाँ, भैस के गोबर से या लोद से लोपते वज्रत फिनायल मिला लेना ठीक होता है।

घरों के कोनों में छेद या विज्ञ नहीं रहने देने चाहिए। इनसे पृथ्वी के अन्दर की बदबू आकर घर की हवा को खराब करती है। इसलिए बिलों में काँच के टुकड़े या पत्थर ठोककर उन्हें बन्द कर देना चाहिए। काँच को ठोक देने से जानवर फिर उस जगह छेद नहीं करते। इसके अलावा घरों में बिल रहने से साँप बिच्छू जैसे विषले जीवों को भी उनमें घुस बैठने को जगह मिल जाती है। इसलिए घर में बिल, गड्ढे, वगैरा नहीं होने देने चाहिए।

घर के दरवाजों पर पैर पोंछने के लिए पैरपोश जरूर रखने चाहिए। इनसे वह गन्दगी, जो पैरों के सहारे बाहर से मकान तक आती है, अन्दर

नहीं जाने पाती। हरेक दरवाजे पर पैरों के पोंछने को एक-एक पैरपोश ज़रूर रखना चाहिए। घर में आने-जाने के खास दरवाजे को हर चौथे-पाचवें दिन लिपवा देना चाहिए या पक्का फर्श हो तो धुलवा देना चाहिए। प्लग और हैजे के दिनों में घर के दरवाज़ों पर क्लई (चूना) बिछवा देना चाहिए, और चौथे-पाचवें दिन नया चूना डलवा देना चाहिए। इससे बीमारी के जन्तु घर में नहीं घुस सकेंगे। घर को दोनों वक्त सुबह-शाम झाड़ना चाहिए और आठ-दस दिन में एक बार सारे मकान की दीवारों को, छतों को और दूसरी सब पड़ी रहनेवाली चीज़ों को अच्छी तरह झाड़ डालना चाहिए। ऐसे फर्श, जो रात दिन ज़मीन पर बिछे रहते हैं, हर आठवें दिन उठाकर उन्हें झाड़ देना चाहिए। ज़मीन पर बिछाने का फर्श मैला होते ही धुलवा डालना चाहिए। कस्यों में ऐसे घर बहुत से मिलेंगे जिनमें बिछे हुए फर्श होली-दिवाली पर ही डठाये जाते हैं या धुलवाये जाते हैं।

टेबल और कुर्सियों के ऊपर ढाले जाने वाले वस्त्र साफ़-सुथरे रहने चाहिए। हमने देखा है कि अक्सर मैले रंग के ही कपड़े कुर्सी, कोच, टेबल बगैरा पर ढाले जाते हैं। इसलिए उनमें मैल नहीं दिखाई पड़ता, तो भी उन्हें धुलवा डालना चाहिए। पलंग-पोश बहुत साफ़ रखने चाहिए। हमने कई गौक़ीनों को देखा है कि वे बिछानों पर सफेद चादर तो रखते हैं, लेकिन उसकी सफाई का ध्यान नहीं रखते, यह गन्दापन है। अपने बिछौने और खासकर पलंग-पोश और तकिये की खोली बगैरा बिलकुल साफ़ रखनी चाहिए। इसी तरह ओढ़ने की सौंद रज़ाई, दोहर या चादर का माफ़ रखना भी लाज़िमी है। निवारवाले पलंग की निवार भी धुलाकर साफ़ रखनी चाहिए। मतलब यह है कि बैठने, उठने, सने-लेटने की जगह और उस वज़त काम में आनेवाले कपड़े बिलकुल साफ़ सुथरे रखने चाहिए।

चारपाई पर हो सोना ज्यादा फायदेमन्द है। क्योंकि जो हवा हम सोते वज़त छोड़ते हैं, वह ज्यादा वज़नदार होने के कारण पहले-पहल नीचे

की तरफ जाती है और फिर भाग होकर ऊपर आती है। ज़मीन पर सोने-वाले को बारम्बार वही अपनी छोड़ी हुई हवा साँस में गीबनी पड़ती है। किन्तु चारपाई पर सोने में छोड़ी हुई हवा नीचे चली जाती है और साफ हवा सोप के साथ मिल जाती है। लेकिन चारपाइयों की सफाई अच्छी तरह रगनी चाहिए। निरारदार चारपाइयों की सफाई निवार की धुलाने से हो जाती है, लेकिन चुनकी चर्गरा में चुनो हुई चारपाइयों की सफाई ज़रा मुश्किल में होती है। क्योंकि चुनो हुई को ठपेदकर फिर से चुनने में बहुत समय लगता है, और हरेक आदमी चुनना भी नहीं जानता। इसलिए ऐसी चारपाइयों को दिन-भर धूप में डाल रखना चाहिए, और रात का सोते वक़्त काम में लाना चाहिए। ऐसी चारपाइयों जो रात-दिन मकानों में बन्द रहती हैं, और कभी धूप या हवा में नहीं रखी जाती, साफ और अच्छी नहीं हो सकती। इसलिए अगर हर रोज न हो सके तो तीसरे-चौथे दिन चारपाइया, कौंच चर्गरा धूप में डाल देने चाहिए।

जो चारपाइयाँ हवा और धूप में नहीं डाली जाती और झाँकी नहीं जाती उनमें गटमल गूँघ हो जाते हैं। जो खून में अपना जहर छोड़ते और चारपाई पर सोनेवाले की नोंद हराम कर देते हैं। तन्दुरस्ती खराब हो जाती है। इसलिए चारपाइयों की सफाई बहुत जरूरी है। हम गटमलों को भगाने के कुछ ठपाय हमो पुस्तक के चौथे अध्याय में लिखेंगे।

घर में बेकाम चीज़ें नहीं रहने देनी चाहिए। कुछ लोगों की आदत-सी होती है कि अपने घर में निकम्मी चीज़ें इकट्ठी करके मकान को गंदा बनाये रखते हैं। बहुत ही जरूरी चीज़ों और सजाने की वस्तुओं के सिवा सोने बैठने के मकान में और कोई चीज़ नहीं रखनी चाहिए। जो मकान निकम्मी चीज़ों से भरा रहता है, उसकी हवा कभी साफ नहीं रह सकती। घर के अन्दर की हरेक चीज़ खूब अच्छी तरह ऋतु-बुहार कर ठीक जगह पर रखनी चाहिए। लकड़ी की चीज़ों पर बरसात से पहले बानिश कर देना चाहिए। क्योंकि बरसात में लकड़ियों से एक तरह की

बदबू निकलती है, जो हवा को बिगाड़ती है। यह देखा गया है कि बरसात के पूरा हो जाने पर लोग मकान की लकड़ियों में या लकड़ी की बनी चीज़ों पर तेल या वार्निश वगैरा लगाते हैं। लेकिन यह उल्टी बात है, लकड़ी पर तेल या वार्निश बरसात के पहले लगा देना चाहिए, ताकि बरसात के पानी का लकड़ी पर कुछ भी असर न होने पावे और उनसे पैदा होनेवाला बदबू हवा को दूषित न कर सके।

सब चीज़ों को ठीक जगह पर अच्छी तरह से रखना ही “सफाई” है। और चाहे जहाँ जिस हालत में पटक देने का नाम ही गन्दगी है। जैसे—पहनने के कपड़े खूँटी पर टाँगने चाहिए, लेकिन उन्हें बुरी तरह एक कोने में ढाल देना गन्दगी है। टेबल पर ठीक तरह से किताब, कागज़, दावात, कलम वगैरा पढ़ने लिखने का सामान रखने से वह शांभा पाती है और उसी पर रही कागज़, टोपी, ब्रुश, तेल की शीशी, बूट पालिश, गेलिस, चाय का प्याला, सिगरेट, पान, तम्बाकू, छाता, बेंत वगैरा फैलाए रखना ही मैलापन है। मतलब यह कि घर को साफ रखने के लिए सब चीज़ों का उनकी जगह पर ही रखना ठीक है। इससे घर का इन्तज़ाम अच्छा रह सकता है। दावात रखने की जगह जो ठहराई हुई है, उसे वहीं रखना चाहिए। कैंची रखने की जगह पर ही कैंची हो। जहाँ चाकू रक्खा जाता है, उससे काम कर चुकने के बाद भी उसे वहीं रखो। दियासलाई की जगह पर दियासलाई हो। इस तरह बन्दोबस्त करने पर दो फायदे होंगे (१) घर में सफाई और (२) ज़रूरत पढ़ने पर उस चीज़ के लिए सारा घर न हूँदना पड़ेगा।

मकान की दीवारों में ज्यादा ताक़ (आले) नहीं रखने चाहिए और न जगह-जगह पर दीवार में कीलें या खूँटियाँ ही होनी चाहिए। ज्यादा ताक़ों के होने से मैलापन ज्यादा फैलता है। ताक़ों को साफ रखना चाहिए। मकान में १० ताक़ रखने के बदले एक आलमारी बनवा लेना अच्छा है। आलमारी को सफाई भी ज़रूरी है। इसी तरह जगह-जगह खूँटियों के होने से जगह-जगह पर कपड़े टांगे जाते हैं। इस

से हवा के आने-जाने और साफ होने में फर्क पड़ जाता है। इसके सिवाय कपड़ों की आड़ में मच्छर, मकड़ी वगैरा छुपे रहते हैं। इसलिए कपड़े लटकाने की एक ही जगह ठहरा लेनी चाहिए। ऐसा करने से बहुत महूलियत हो जावेगी। मैले कपड़े घर में नहीं रखने चाहिए, उन्हें औरन धुलने दे देना चाहिए।

सामान को मकान के कोनों में अथवा दीवारों से इस तरह सटाकर न रखो कि उनको आड़ में चूहे, मेंढक, साँप, बिच्छू बरं, छिपकली, मच्छर, पिस्तू, मकड़ी और दूसरे कई बीमारी पैदा करनेवाले जन्तु छिपकर रह सकें। जो भी चीज़ रखी जावे उसके आस पास कचरा न रह सके और अच्छी तरह झाड़ा-धुआ जा सके।

गाँवों से क्रिश्चों के लोग पान तम्बाकू कहीं ज्यादा खाते हैं। पान खाना अच्छा नहीं है। यदि खाना हो तो बहुत कम खाना चाहिए। एक बात और भी ध्यान में रखनी चाहिए कि पान की पक घर में दीवारों पर, कोनों में, किवाड़ों के पीछे या घर के दरवाजे पर या खिड़कियों में थूकना बहुत बुरा है। पान की पीक अगर थूकना हो तो एकान्त में, ऐसी जगह, जहाँ सूरज की धूप आती हो, थूकना चाहिए। ज़र्दा खाना या सुरती तम्बाकू खाना बहुत ही बुरा है। तम्बाकू ज़हर है, यह बात हम पाँछे शतला आये हैं, इसलिए जो इसे खाते हैं वे जान वृक्कर विष खाते हैं। तम्बाकू खानेवाले को थूकना तो पड़ता है— थूकते वक्त उसे अच्छा बुरी जगह का कुछ भी ध्यान नहीं होता और हर कहीं थूक मारते हैं। पान की तरह ज़र्दा खानेवाले के मुँह से भी बहुत ही बुरी दुर्गंध आती है। जिसमें न खानेवाले आदमी का जी मतलाने लगता है और अगर उल्टी नहीं भी होती तो कम-से-कम उल्टी होने की हालत तो ज़रूर ही हो जाती है। फिर जहाँ कहीं भी वह थूकता है, वहाँ दुर्गन्ध आती है। यहाँ सन् १९०३ ई० की एक बात याद आती है—

“जय स्पेनवाले पारागुव के किनारे पर उतरे थे, तब वहाँ के रहने-वालों ने ढोल बजाकर इन पर लड़ाई के लिए चढ़ाई कर दी। उन्होंने

स्पेनवालों पर हथियार नहीं चलाये, बल्कि वे एक पत्ती चबाते और उसका रस उन पर थूकते थे ।”

ये पत्तियाँ तम्बाकू की थीं । ऐसा करने में उनका यह मतलब था कि स्पेनवालों की आँखों में यह रस गिर जावे और वे अन्धे बन जावें । तम्बाकू की सूखी पत्तियों को भट्टी में चढ़ाकर जो रस निकाला जाता है, वह निकोटिन नामक ज़हर होता है । आध सेर तम्बाकू के रस से ३०० आदमियों की मौत हो सकती है । निकोटिन को एक बूँद घर में डाल देने मात्र से घर-भर की हवा ज़हरीली हो जाती है । तम्बाकू खाने से तन्दुरुस्ती तो ख़राब होती ही है, किन्तु जहा-तहा घर में थूकने से भी घर की हवा ज़हरीली होकर न खाने-पानेवालों को भी तन्दुरुस्ती ख़राब कर देती है । इसलिए तम्बाकू खाना और खाकर घर में थूकते फिरना गन्दगी की खास निशानी है । सफाई के लिए घर में तम्बाकू खाना और थूकना निहायत बुरा है ।

जिस तरह तम्बाकू खाना गन्दगी का कारण है, उसी तरह पीना भी बुरा है । तम्बाकू का धुआँ बहुत ही बदबूदार होता है, इसमें घर-भर की हवा ख़राब हो जाती है । इसके अलावा जो लोग गलियों, सड़कों, बगोचों और ऐसे ही दूसरे आम मुक़ामों में तम्बाकू पीकर हवा ख़राब करते हैं वे दुनिया के साथ बहुत ही बुरा व्यवहार करते हैं । तम्बाकू का धुआँ बहुत ही हानिकारक है, इसलिए ढुंका, चिलम, तम्बाकू, सिगरेट, बोड़ी न तो घर में खुद पीना चाहिए और न दूसरों ही को पाने देना चाहिए । सड़कों और गलियों की हवा ख़राब करनेवाले इन पियकड़ों के लिए म्युनिसिपैलिटी को कुछ तदबीर सोचनी चाहिए । लेकिन अभी तो ऐसी आशा करना स्वप्न ही कहा जा सकता है ।

हिन्दुस्तानियों के घरों में, खासकर हिन्दुओं के घरों में, चौके की छत छत का जितना ध्यान रखा जाता है, उतना सफाई का नहीं । रसोई-घर की सफाई एक बहुत ज़रूरी बात है । क्योंकि रसोई की शुद्धि से स्वास्थ्य का बहुत कुछ सम्बन्ध है । गन्दी हवा में, गन्दे मकान में,

गन्दे बर्तनों में और गन्दे आदमियों द्वारा बना हुआ खाना ज़हर बन जाता है। इसलिये रसोई घर की सफाई बहुत जरूरी है। रसोई-घर रोज़ बीपना चाहिए। वह चूने का हो तो रोज़ रसोई बन चुकने के बाद उसे धोकर साफ़ कर देना चाहिए। चूल्हे में लकड़ियाँ ही जलानी चाहिएँ। घर में कण्डे (उपले) नहीं जलाने चाहिएँ। इनके जलाने से घर की हवा खराब होती है। लकड़ियों की कमी से या गरीबी की बढ़ती से यह पशुओं का गोबर जलाने की रीति हिन्दुस्तान में चल पड़ी है। दूसरे देशों में गोबर महज़ खाद के ही काम में लाया जाता है, जलाया नहीं जाता। आज से कुछ सदियों पहले भारत में गोबर जलाने के काम में नहीं लाया जाता था। गोबर का क्रीमती खाद बनता है, इसलिये हमें चाहिए कि घरों में हम गोबर न जलाकर लकड़ियाँ ही जलावें। पत्थर का कोयला या मिट्टी का तेल जलानेवाला स्टोव्ह (चूल्हा) भोजन बनाने के काम में भूलकर भी न लाना चाहिए। इसके धुआँ से घर की हवा तो खराब होती ही है, पर खाने की चीज़ें भी जहरीली हो जाती हैं।

रसोई-घर का धुआँ निकलने के लिए मकान की छत में एक छेद रखना चाहिए। यह छेद ठीक चूल्हे के ऊपर होना चाहिए। अंग्रेजी ढंग के बने मकानों में रसोई-घर में धुआँ निकलने के लिए एक बम्बा-सा बनाया जाता है। रसोई के काम में आनेवाले बर्तन बिल्कुल साफ़ होने चाहिएँ। पीतल, तांबा, लोहा आदि के बर्तन जरूरत के मुआफ़िक काम में लाने चाहिएँ। आजकल जो 'एल्यूमीनियम' के बर्तन बाज़ार में डेढ़-दो पैसे तोले के हिसाब से मिलते हैं, उन्हें भूलकर भी काम में न लाना चाहिए। गांववालों के मुकाबले में शहरों और क्रस्वों वाले ऐसे बर्तनों को ज्यादा काम में लाते हैं। ऐसे बर्तनों का रखना एक फैशन हो गया है। पर ये थोड़े ही दिनों के बाद खराब हो जाते हैं। इनकी चमक उड़ जाने पर इन्हें साफ़ करना मुश्किल हो जाता है। इनमें चेचक की बीमारी की तरह गड्ढे पड़ जाते हैं, जिन्हें लाख कोशिश करने पर भी मॉँजकर या धोकर साफ़ नहीं किया जा सकता।

इसके अलावा इनमें भोजन बनाने अथवा खाने से भोजन ज़हरीला हो जाता है। डाक्टर हरबर्ट्स ने लिखा है कि—खाने को हर एक चीज़ में किसी-न-किसी रूप में थोड़ा बहुत नमक ज़रूर रहता है और एल्यूमीनियम में नमक के रखे रहने से 'क्रोराइट' नामक ज़हर उत्पन्न हो जाता है। इसलिए एल्यूमीनियम के बर्तन में भोजन बनाने से और खाने से बहुत नुकसान होता है। जर्मन के डाक्टर एल्यूमीनियम के पात्रों में भोजन पकाना और खाना अत्यन्त स्वास्थ्यप्रद एवं आवश्यक बताते हैं, क्योंकि इसमें उनका स्वार्थ है। यदि एल्यूमीनियम के पात्रों का प्रयोग कम हो जावे तो जर्मनी को भयंकर आर्थिक हानि उठानी पड़े, क्योंकि अधिकांश एल्यूमीनियम धातु जर्मनी से ही आती है।

बर्तनों की सफाई के साथ ही साथ भोजन बनानेवाले के हाथ, कपड़े और शरीर की शुद्धि भी बहुत ज़रूरी है। भोजन बनाते समय जो कपड़ा रसोई में हाथ पोंछने अथवा बर्तन पोंछने के काम में आता है उसे भी रोज़ धोना चाहिए। दूसरे-तीसरे दिन सोडा मिलाकर उन्हे पानी में उबाल कर धो डालना चाहिए। सड़ा अन्न, बहुत दिन का आटा और ऐसी खाने की चीज़ें, जिनमें बदबू पैदा हो गई हो, घर में नहीं रखनी चाहिए। थोड़े से लोभ में पड़कर तन्दुरुस्ती खराब नहीं करनी चाहिए।

घर में अगर पालतू जानवर घोड़ा, भैस, बकरी वगैरा हों तो उनके रहने की जगह साफ रखने का खूब खयाल रखना चाहिए। जानवरों के बाधने की जगह में उनका पेशाब, गोबर वगैरा ज्यादा देर तक न पड़ा रहने पावे। जानवर के सामने की जमीन कुछ ऊँची और पंछे की जमीन कुछ ढालू रखनी चाहिए जिसमें पेशाब सहज ही में पीछे की ओर बह जावे। पशु शाला में गोलापन रहने से मच्छरों और पिस्तुओं का उपद्रव शुरू हो जाता है। इसलिए जहाँ तक हो सके उसे गीला न रहने देना चाहिए। मच्छरों का जोर मालूम होते ही वहाँ गुश्वाँ करना चाहिए, इसमें मच्छर भाग जायेंगे। पिस्तुओं को हटाने के लिए ढोर बांधने की जगह सूखी घास जला देनी चाहिए। दीवारों के पाम कुछ ज्यादा घास

जलानी चाहिए, जिसमे दीवारों पर ऊँचे घेडे हुए पिस्सू भी न रहने पावें। जानवरों की कभी-कभी नहला भी देना चाहिए। घोंडे का तवेला अगर घर से दूर ही रखा जावे तो ठीक है।

घर के दरवाजों पर ऐसे पर्दे रखने चाहिए जिनके अन्दर से हवा तो मकान में चक्करी आ सके लेकिन मक्खियाँ न घुसने पावें। मनुष्य को चाहिए कि मक्खियों को अपना जानी-दुरमन समझे। उन्हें मकान में न जाने दें। अपनी धीजों पर और खासकर भोजन की चीजों पर बिलकुल न बैठने देना चाहिए। मक्खी हमारे घरों में हमारे साथ रहती है। पर इनको सिंह से ज्यादा खतरनाक और साप से ज्यादा जहरीला समझना चाहिए। मक्खिया हम लोगों में कई तरह के रोग पैदा करती हैं। एक रोग को दूसरे तक पहुँचाने का काम मक्खिया ही करती हैं। इसके बराबर गन्दा प्राणी कोई नहीं है। हम भगियाँ से छुना इसलिए बुरा समझते हैं कि वही पात्राना बगैरा साफ करने का काम करता है, लेकिन मक्खी तो पात्राने से भरे पजे और मुँह से हमारे भोजन पर आ बैठती है और पात्राना ही नहीं इससे भा बुरी चीज ऐसे खिला देती है कि हमें जान ही नहीं पड़ता। मक्खी की जठराग्नि बड़ी तेज होती है। वह खाती जाती है और पल-पल में पात्राना करती जाती है। भोजन पर बैठते ही मक्खी खाना खाने लगती है, और पात्राना भी फिरने लगती है। इसीसे भन्दाज कर लीजिए कि यह कितना गन्दा प्राणी है।

मान लीजिए कि मदक पर किसी दमे के या तपेदिक के बीमार ने ककड़ा खाया है। मक्खी उस पर बैठती और उसे खाने लगी। थोड़ी देर बाद वह उड़ी और एक भोजन करते हुए मनुष्य के भोजन पर जा बैठी। जो दम और रोग के कीड़े उसके पंजों में टल गये थे उन्हें उसने भोजन पर छोड़ दिया और पात्राना फिरकर इन्हीं रोगों के जन्तुओं को भोजन पर हग भी दिया। अब आप विचार कीजिए कि भोजन करनेवाले की क्या दशा होगी। अगर उसके शरीर में इन बीमारी के जन्तुओं के पनपने कायक रून और दूसरी शारीरिक वातु होगी तो ये रोग फैलन

उस पर चढ़ाई कर देंगे, नहीं तो वे जन्तु कमज़ोर होकर शरीर में मर जावेंगे; अथवा किसी रूप में जीवित रहेंगे और मौक़ा मिलते ही फिर बलवान होकर उस मनुष्य को बीमार बना देंगे। क़स्बों और शहरों में बीमारों की संख्या इन मक्खियों के कारण ही ज्यादा होती है। और ऐसी-ऐसी बीमारियाँ होती हैं जिन्हें गाँवों के रहनेवाले लोग सपने में भी नहीं जानते। ये मक्खियाँ हलवाईयों की दूकानों से बीमारियाँ लोगों में बाँटती हैं। क्योंकि हलवाई की मिठाइयों पर मक्क की बाज़ारू गन्दी और रोग पैदा करने वाली मक्खिया चौबीस घण्टे उड़ा करती हैं। म्युनिसिपैलिटियाँ हलवाईयों की दूकानों पर थोड़ी-बहुत देख-भाल तो रखती हैं, परन्तु इससे भी अधिक मावधानी की ज़रूरत है। गाँवों में हलवाईयों की दूकानें नहीं होती, और न लोग इतने चटोरे ही होते हैं, इसलिए वहाँ शहरों की भाँति इतने रोग भी नहीं होते।

हैजे के दिनों में मक्खियों की वजह से ही घर-घर हैजा फैलता है। रोगी के दस्त और क़ै पर मक्खियाँ बैठकर दूसरे के भोजन में हैजे के बीज छाल देती हैं। वस, फिर उसे भी हैजा हो जाता है। मतलब यह कि मक्खी एक भयंकर जीव है। इसे अपना जानी दुश्मन मानकर इससे बचते ही रहना अच्छा है। कुछ लोगों का कहना है कि अगर मक्खी न होती तो ससार में बहुत गन्दगी फैल जाती, क्योंकि यह अपने साथ, करोड़ों रोग-जन्तु लिये फिरती है। यदि सब मक्खियाँ इन रोग-जन्तुओं को एक साथ लोगों पर छोड़ दें तो देखते-देखते प्रलय हो जाय। यह बिल्कुल ठीक है। मक्खियों की रचना प्रकृति ने इसलिए की है कि वह वायुमण्डल को शुद्ध रखें। परन्तु इसलिये नहीं कि वह हमारे भोजन और काम की चीज़ों पर बैठकर उन्हें गन्दा करती रहें। मनुष्य बुद्धिमान प्राणी है, उसका कर्त्तव्य है कि वह अपने मले-बुरे का ज्ञान खुद प्राप्त करे। इसलिए हमें अपने इन रात-दिन के साथी दुश्मनों से बचने का अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए।

जानकारों ने खूब जाँच-पड़ताल करके यह साबित किया है कि

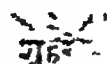
एक मक्खी पर लाखों से लाखों की संख्या में रोग पैदा करनेवाले महीन जन्तु लदे रहते हैं। इसके पस, मीठ, पूँछ, पांव, सिर कोई भी ऐसा हिस्सा नहीं है, जिस पर रोग के जन्तु हजारों और लाखों की तादाद में न पाये जाते हों। हम इन जन्तुओं को अपनी आँखों से नहीं देख सकते। हा, सुर्दबीन की मदद से, जिसमें कि मक्खी चूहे के बराबर दिखाई देती है, उसके शरीर पर रोगों के अनगिनत कीड़े दिखाई दे सकते हैं। मक्खी खा जाने से हमें क्रय होजाती है—यही एक ज़बरदस्त सबूत इस बात का है कि मक्खी एक ज़हरीला जानवर है। इसके शरीर पर इतने रोग-जन्तु होते हैं कि उन्हें पेट में हज़म कर जाना मनुष्य की ताकत के बाहर है।

गाँवों की मक्खियों के शरीर पर उतने रोग-जन्तु नहीं पाये जाते, जितने कि क्रस्वों की मक्खियों पर; और क्रस्वों की मक्खियों पर उतने रोग पैदा करनेवाले जन्तु नहीं होते जितने कि शहरों की मक्खियों पर होते हैं। मक्खियों को हटाने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि मकानों को साफ़-सुथरा रखा जाय। उनमें ऐसी चीज़ें न आने दी जावें, जिन पर मक्खियाँ आवें। बाज़ारों में दूकानदारों को सब चीज़ें और ज़ासकर खाने की चीज़ें ढाँककर रखनी चाहिए। मिठाइयों पर ही मक्खियाँ बैठती हों सो नहीं, जिन चीज़ों में शक्कर का हिस्सा अधिक होता है, उन सब पर बैठती हैं। आटा, दाल, गुड़, शक्कर, फल, मेवा, मांस इत्यादि चीज़ों पर भी मक्खियाँ बहुत बैठनी हैं, इसलिये इन चीज़ों को ढाँककर रखना चाहिए। ये चीज़ें वहाँ से लेनी चाहिए, जहाँ मक्खिया न भिनभिनाती हों। मक्खियों को भगाने के हम कई उपाय चाँये अध्याय में बतावेंगे।

घर के आँगन में हर शक्स को एक छोटी-सी बगिया ज़रूर लगानी चाहिए। वृक्षों से मकान की हवा साफ़ रहता है। म्युनिसिपैलिटी का फ़र्ज है कि क्रस्वों में या शहरों की सड़कों पर नीम, पापल, आम, जामुन आदि के पेड़ ज़रूर लगावे। इनसे शहर की हवा साफ़ होती रहेगी।

गृहस्थ को अपने घर में फूलवारी लगानी चाहिए। यदि इतनी जगह न हो तो कुंड़ों में, गमलों में फूल-पत्ती ज़रूर लगानी चाहिए। इनसे रोग-जन्तु मर जाते हैं और मक्खियों का उत्पात नहीं होने पाता। फूल-फुल-वारी से एक तो मकानों की शोभा बढ़ती है, फूल वगैरा मिलते रहते हैं और दूसरे मकान की हवा शुद्ध रहती है। ऐसे 'एक पन्थ दो काज' वाले काम को ज़रूर करना चाहिए।

अब हमें उन भाइयों से कुछ कहना है जो मांस खाते हैं। यह एक मानी हुई बात है कि शाक-पात, अन्न, दूध, दही, फल फूल की भांति मांस खुशबूदार नहीं होता है। वह एक-दो दिन रख छोड़ने की चीज़ नहीं है। जिस प्रकार अन्न, फल, फूल, कन्द, मूल, मिठाई आदि कई दिन तक रखे जा सकते हैं, उस तरह मांस या मांस से बना हुआ भोजन कई दिन तक नहीं रखा जा सकता। कहने का मतलब यह है कि रक्त, मांस, हड्डी आदि हवा को सगंध करनेवाली बड़बूदार चीज़ें हैं, इसलिये इन्हें घर में कभी न आने देना चाहिए। मांस पकाते समय बड़बू फैलती है, ऐसी दशा में मांस का घर में आना ठीक नहीं है। इसी तरह शराब, प्याज, लहसुन भी बड़बू करते हैं। इन्हें दवा के अलावा कभी घर में रखकर हवा खराब न करनी चाहिए।



कस्मों में बड़ी कस्मों को नगर, गहर, पुर, मिटो के नाम से पुकारते हैं। जैसे गाँवों में हम देग के कस्बे बनाते होते हैं, वैसे ही कस्मों में कहीं ज्यादा बड़ा गहर पाये जाते हैं। बड़े बड़े शहरों में म्युनिमि-नेलिटी की तरफ से सात-दिन सफाई का काम चालू रहने पर भी चारों ओर दुर्गन्ध फैली रहती है। नगरों में यास्ता करनेवाली यात्रु-सी बात कस्मों के गमन में (पिछले अस्वार में) लिखी या चुकी है। जो कुछ भी बची-भुची शायें हैं, उन्हीं का बड़ा जिक्र किया जायगा।

कस्मों में कहीं ज्यादा गहरों के मकान बड़े चार ऊँचे-ऊँचे कक्ष-मजिले होते हैं। इन-मकान मजिले से लगाकर मात-याद, बालक कमी-कमी तो हमसे भी ज्यादा ऊँचे मकान पाये जाते हैं, जिनका बनावट ठीक मन्दूक की तरह होता है। नाचे का मजिले तो बड़े-बड़े और अधिक होते हैं। वहाँ मात्र हमका नाम तक नहीं होता। जैसे-जैसे ऊपर चढ़ते जायें, कुछ-कुछ मात्र हम भी मिलता जायगी। लेकिन ऊपर पहुँचने पर भी पिल-तुल मात्र हम तो मिल ही नहीं सकती। क्योंकि गहर के आस पास के चार गहर के अन्दर के कल-कारखानों की चिमनियाँ शहर पर जहरीला धुआँ बराबर उगला करती हैं। हमेशा आकाश धुँ में डूबा रहता है। माल-मे-जायद हो कोई दिन ऐसा होता है जिस दिन सूरज की राशनी शहरों पर अच्छी तरह तेजा के साथ पड़ती है।

ऐसे आये-निगती मकान हैं जिनके ऊँचे छाने से नीचेवाली मजिलों में चार कमरों में उनके बने के बाद आज तक भूप ही नहीं पहुँची है। यहाँ जैसी दुर्गन्ध चार मोल भरी हवा होती है उसे लिखकर नहीं बत-लाया जा सकता। हमका ठीक पता तो वहाँ रहकर ही लगाया जा

सकता है। म्युनिसिपैलिटी की तरफ से सब जगह फ़िनायल का तेल ढाल कर सफ़ाई की जाती है। इससे जहा जाइए वहाँ फ़िनायल ही फ़िनायल सड़ता रहता है। फ़िनायल स्वयं बदबूदार होता है। गावों की खुली हवा में रहनेवाले के लिये तो वहाँ एक-एक पल एक-एक युग के नरक-वास की तरह बीतता है। लिपाई-पुताई और सजावट को देखकर तो दिल खुश होता है, लेकिन बदबू और गन्दी हवा पाकर तो तबीयत परेशान हो जाती है। ऐसी दुकानें और बाज़ार जिनका मुँह उत्तर-दक्षिण होता है, बड़े ही मँले और गन्दी हवा वाले होते हैं। कम चौड़े रास्ते और छोटी-छोटी गलियों का ता पछना हो क्या है? वे तो मानों नरक-धाम का इसी पृथ्वी पर एक छ़ांटा सा नमूना ही होती हैं।

तग बाज़ारों की दुकानों को देखिए, सजावट और बनावट में बहुत ही खूबसूरत होता है। लेकिन दुकानों के नीचे बहनेवाली नाली की दुर्गन्ध, गन्दी हवा तथा अँधेरा दुकानें स्वास्थ्य का नुक़सान पहुचानेवाली होती हैं। दुकानदारों को अपनी ज़िन्दगी का ज्यादा भाग इन्हीं जगहों में बिताना पड़ता है। फिर भला वे तन्दुरुस्त कैसे रह सकते हैं? तन्दुरुस्ती पर इस गन्दगी का कितना बुरा असर पड़ता होगा, इस पर क्या कमी विचार किया है?

बड़े-बड़े शहरों में ज्यादातर परदेसी लोग रहते हैं। वे पैसा कमाने की गरज से वहाँ आते हैं। सस्ते-से-सस्ता घर तलाश करके उसमें रहते हैं, फिर भले ही वह काल कोठरी (Black hole) ही क्यों न हो? धन कमाने के चक्कर में पड़कर वे अपना असली धन 'तन्दुरुस्ती' खो बैठते हैं। एक-एक मकान में ज़रूरत से ज्यादा आदमी घुसे बंटे रहते हैं। जैसे चारपाई के किसी छ़ोटे से सूरख में खटमल ऊपर-नाचे घुसे रहते हैं, ठीक उसी तरह शहरों के छ़ोटे-छ़ोटे मकानों में परदेसी लोग रहते हैं। दिन-भर कमाई के लिये उन्हें इधर-उधर बाज़ारों में या कल-कारख़ानों में रहना पड़ता है, और भोजन ढाबों में, घासों में और होटलों में कर लेते हैं। रात के बक़ साने के लिये चार हाथ लम्बी और दो हाथ

चौड़ी जगह की ज़रूरत होती है, तो यह किसी भी जगह मिल जाती है। मौ चौरस फुट कमरे में २-१० आदमी सो रहते हैं ।।। इसीसे शहरों के रहनेवालों के घरों में रहने का अन्दाज़ किया जा सकता है।

शहरों में, थोड़ी जगह में ज्यादा से ज्यादा आदमियों को रहना पड़ता है। इसी वसी को पूरा करने के लिए बड़े-मजिले मकान बनवाये जाते हैं। ज़माने के भीतर भी काम करने की कोठरिया जगह की कमी और काम तथा मनुष्यों की अभिप्राय के कारण ही बनवाई जाती हैं। थोड़े घेरे में ज़रूरत से ज्यादा आदमियों को रहना पड़ता है। जिस मकान में कम आदमी रह कर ही तन्दुरुस्त रह सकते हैं, उसमें यहाँ बीस-पचास तक रहते हैं। भला ऐसे हालत में हमारे शहरों के घरों की हवा कैसे साफ रह सकती है ? हाँ, अगर शहर को फैला दिया जाय तो यह कमी पूरी हो सकती है लेकिन यह काम मुश्किल ही है। आगे चलकर बसनेवाले शहरों की बटर्से गूय चौड़ी होनी चाहिए जिनमें हवा और सूरज की रोशनी अच्छी तरह आ-जा सके। शहरों में ऐसे हजारों घर हैं, जहाँ दिन में बिजली की रोगनी से अंधेरा दूर किया जाता है, और बिजली के पत्ते से ही नक्ली हवा पहुँचाई जाती है। भला, ऐसे घरों में रह कर कौन तन्दुरुस्त रह सकता या ज्यादा दिन जी सकता है। शरीर-शास्त्र से अनजान लोग इस नक्ली हवा और बिजली की रोगनी ही में बैठकर स्वर्गलोक के सुख का अनुभव करते हैं। वे यह मान बैठते हैं कि स्वर्ग का सुख हमारे इस मकान के सुख के आगे तुच्छ है। लेकिन क्या कभी ऐसे लोगों ने अपने शरीर की पतिता-प्रस्था पर भी विचार किया है ? रात-दिन चूँचों, हकीमों और डॉक्टरों का सच्चा क्रदम घर में पड़ता रहता है, सैकड़ों रुपये उनकी दवाओं और फीसों में दे दिये जाते हैं। परदेज़ के मारे नाकों-दम आ जाता है। बिना घूरन की गोली डाले पेट भोजन को हज़म नहीं कर सकता। इन सब बातों पर भी क्या कभी किसी ने विचार किया है ? जात्रों की टोलव पास होते हुए भी वे रोगों से क्यों दुःखी रहते हैं ? क्या इस पर आपने कभी एक मिनट के लिए भी सोचा

है ? अगर नहीं सोचा है, और इतना सोचने की फुरसत नहीं रह गई है तो इसका कारण खुद डाक्टर आपको बतला देता है कि आबो-हवा बदलने के लिए कहीं चले जाइए और फल्गु जगह पर दो-चार महीने रहिए। इत्यादि। यह हवा-पानी बदलने का नुस्खा, बड़े-बड़े शहरों के रहनेवालों के लिए ही वैद्य, इकोम और डाक्टरों ने तजवीज़ किया है। क्रस्वों में यह नुस्खा बहुत कम काम में आता है, और गांवों में तो इसकी बिल्कुल ही जरूरत नहीं पड़ती। मतलब यह कि शहरों की हवा इतनी खराब होती है कि वहाँ पर मौ आदमी रोगी बने रहते हैं। मुझे खुद कलकत्ता बम्बई जैसे बड़े-बड़े शहरों में और इसमें छोटे नगरों में कभी-कभी महीनों रहने का मौक़ा आया है, लेकिन खाने-पीने का बहुत विचार रखने पर भी एक दिन भी ऐसा नहीं आया जिस दिन तबीयत पूरी तरह ठीक रही हो। यह बिल्कुल सच है कि शहरों में साफ़ हवा और रोशनी मिलना उतना ही मुश्किल है, जितना कि सहारा के रेतीले मैदान में पानी।

गरीब लोगों ने नहीं, कुछ मालदार लोगों ने बड़े-बड़े शहरों के बाहर थोड़ी बहुत ज़मीन घेर कर छोटे बागीचे और कोठिया बनवा ली हैं। शाम को बग़ीची मोटर वग़ैरा सवारियों में बंटर वे चला पहुँच जाते हैं और एक-दो घण्टा वहाँ रहते हैं। कभी-कभी कुछ दिनों तक वहाँ रहते हैं। इस तरह थोड़ी-बहुत हवा उन्हें मिल जाया करती है। लेकिन गरीब लोगों को तो यह भी नसीब नहीं होती। यह एक मानी हुई बात है कि, शहरों के आस-पास की हवा मोलों तक साफ़ नहीं रहती; इसलिए शहर से बाहर बागीचों में भी उतनी साफ़ हवा नहीं मिलती, जितनी साफ़ मिलनी चाहिए।

शहरों की सड़कों की हवा भी ऊपर बहनेवाला गटरों के कारण तथा सड़कों पर मनुष्यों की मीढ़ और तागे, छोटे बग़ीचे, बाइसिकिल, मोटर वग़ैरा के चलने से साफ़ नहीं रहती। गटरों की सफाई के वक्त उनका कीचड़ निकालकर सड़कों पर फैला दिया जाता है, जिसका

तन्दुरस्ती पर बहुत ही मुरा असर होता है, यही कीचड़ सूख जाने पर धूल बनकर उड़ने लगता है। इसके मिवाय दूकानदार लोग, अपनी दूकानों का कचरा कूड़ा भी सड़कों पर ढालते रहते हैं। इस लए शहरों की सड़कें घोर गलियाँ बड़ी गन्दी होती हैं।

शहरों में ऐसा कोई भाग्यवान् आदमी नहीं होता जो खुले मैदानों में साफ जगह पावने जाता हो, बल्कि सभी को सड़क में ही जाना पड़ता है। यद्यपि शहरों के पावनों की बनावट कुछ अच्छी होती है, और सफाई का भी यहाँ पूरा-पूरा ध्यान रखा जाता है, फिर भी वहाँ गन्दगी बहुत होती है। पावनों ऊपरी मंजिलों में होते हैं, जिससे मैलापन उपाश रहता है। पानी और फिनायल से धोकर उन्हें साफ रखने की कोशिश की जाती है। शहरों में पावनों के मुधार की बहुत ही जरूरत है। हमने देखा है कि अक्सर एक मकान के एक पावने में टट्टी जाने-वाले इतने आदमी होते हैं कि एक के पाँछे एक गत्ता रहता है, और नम्बर में पावने में घुसने पाता है। धर्मशाला और सरायों की बात नहीं है, यह तो उन मकानों का हाल है, जहाँ लोग हमेशा से बस रहे हैं। जब तो शहरों में श्रमजी दंग की दृष्टियाँ भी बनने लगी हैं। उनके पाँछे नल लगे होते हैं। झजोर गीचने पर पानी आता है, और पाखाना खुलकर साफ हो जाता है। इस तरह की दृष्टियाँ अच्छी होती हैं। लेकिन मकानों के ऊपर की मंजिलों में होने से उन नलों में भी दुर्गन्ध आया करती है, जिनमें होकर मूला नीचे जाता है। उनको साफ करने का कोई उपाय नहीं किया जाता। हमारे विचार से तीन-चार आदमियों के लिए एक पावने के हिमाय से अगर पावने बनाये जायेंगे तो इतनी गन्दगी नहीं रह सकेगी।

शहरों में मिट्टी का तेल ज्यादा नहीं जलाया जाता। वहाँ तो बिजली की रोशनी से काम लिया जाता है। वहाँ केवल बेचारे गरीब लोग मिट्टी का तेल जलाते हैं। घरों में पत्थर का कोयला भी जलाते हैं। इसमें उन्हें बहुत ही सुत्रसान उठाना पड़ता है। मालदार लोग

और मँकले दर्जे के लोग गैस का चूल्हा घरों में जलाते हैं। इस चूल्हे के बारे में हम पाछे लिख आये हैं कि यह बहुत ही नुक़सान करता है। शहरों के जिस एक घर में, कूचे में, बाड़ी में अनेक घर होते हैं—बहुत किरायेदार रहते हैं, उसका चौक, दीवारें, कोने और सोड़ियाँ बहुत ही मैली रहती हैं। कचरा तो कोनों में पड़ा ही रहता है, किन्तु लोग जहाँ तहाँ कफ़ ढालते और नाक भी साफ़ कर देते हैं। थोड़ा सा ध्यान रखने ही से यह गन्दगी हटाई जा सकती है। थूकने के लिए लोग पीकदानी को प्रायः काम में लाते हैं, परन्तु मैं इसे ठीक नहीं समझता। पीकदानी को मैं धिनौनापन और अपवित्रता का मंदार समझता हूँ। भले-चगे लोगों के लिए पीकदानी काम में लाना ठीक नहीं है। हाँ, ऐसे बीमारों को, जिन्हें बारम्बार थूकने की ज़रूरत पड़े, पीकदानी काम में लानी चाहिए। मेरे इथाल से मनुष्य को न तो बारम्बार थूकने की ही ज़रूरत है और न पीकदानी ही की। ऐसे पदार्थ मुख में ढाले हो क्यों जावें, जिनके कारण थूकना पड़े। हा, बीमारी में पीकदानी अवश्य रखनी चाहिए। परन्तु रागी के थूक की पहलियात अधिक रखनी चाहिए। क्योंकि उसके थूक या कफ़ से कमरे की हवा बिगड़ सकती है। थूक पर राख ढालते रहना चाहिए या फ़िनायल से पीकदानी भर देनी चाहिए। भयङ्कर रोगों के जैसे दमा, क्षय, हैज़ा आदि के रागियों का कफ़ और थूक बहुत ही सावधानी से रखना चाहिए। वरना इस रोग के जन्तुओं का दूसरों के शरीर में घुस जाना सम्भव है।

रोगी का कमरा बहुत साफ़-सुथरा होना चाहिए। उसमें बदबू पदा करनेवाली चीज़ें और अधिक वस्तुएँ न रखी हों। साफ़ हवा और काफी रोशनी उस मकान में आनी चाहिए। इसी प्रकार जच्च स्थाना भी बहुत साफ़-सुथरा और हवादार होना चाहिए। हमारे भारत में जच्चघर, बिल्ल-कुल बन्द तजवीज किया जाता है, जिसमें न हवा आती है न ही रोशनी, नतीजा यह होता है कि सैकड़ों स्त्रियाँ प्रसूति-रोग में फँसकर जीवन से

हाथ धो बैठती हैं। इसलिए जघाग्राने के सुधार का बहुत ज़रूरत है। आन्त-कल रोग और रोगियों की अधिकता होती जा रही है, इसका मुख्य कारण घरों की गन्दगी है, इसलिए रोगियों को बन्द हवा में और अंधेरे घरों में रखकर उनके रोग को अधिक नहीं बढ़ाना चाहिए। कुछ रोगी ऐसे भी होते हैं, जिन्हें हवा में बचाना पड़ता है। किन्तु रोगों में हवा से बचाना चाहिए, यह हमारा नियम न होने के कारण हम इस पर कुछ भी नहीं कर सकते। हवा से बचाने का माध्यम यह न समझना चाहिए कि कमरे में बिलकुल हवा हो न आने दी जाय ! चिकित्सी रोगों को सीधी हवा के झोंकों से बचाना चाहिए। रोगी को हवा के थपेड़ों से तो बचाना चाहिए, लेकिन हवा को घर में आने देना चाहिए। जब कोई बीमार हो जाता है तो लोग उसके हान गाल पृथक् आते हैं, और रोगी के कमरे में बैठकर वहाँ की हवा को गन्दा करते हैं। हमें चाहिए कि हम रोगी के पास भौंक करके उस कमरे की हवा गंदा न करें। यह बात रोगी से मुलाकात के समय ही नहीं, बल्कि हमेशा ध्यान में रखनी चाहिए कि छुट्टे कमरे में अधिक अनुप्य पुसकर न बैठें, क्योंकि इससे कमरे की हवा खराब हो जाती है। शहरों में चीज़ें ऐसे ही साफ नहीं मिलती। अथवा तो घी और आटे तब में मिलाने पड़ते हैं। इसलिए मकान के अन्दर रहने वाली वस्तुएँ जब तक साफ न होंगी, तब तक मकान साफ नहीं रह सकता। अन्न, उल, मसू माफ़ होने आवश्यक हैं। शहरों में जल के लिये नल काम में लाये जाते हैं। नलों में आनेवाला पानी म्यूनिमि-पैलिटी की ओर से आसक शुद्ध रखा जाता है। पानी छुनकर टंकी में जाता है और समय-समय पर टंकी को सफाई भी होती रहती है। बहुत से लोग पानी की सफाई का तनिक भी ध्यान नहीं रखते। नल का पानी साफ होने पर भी आस-पास की नदियों का ही पानी पीते हैं। यह एक सानी झुई बात है कि नगरों के पास की नदियों का पानी कभी साफ नहीं रह सकता। कारण कि शहर की सब जगहों का मैला, मोरियों और गदरों द्वारा नदी में डाला जाता है। साथ ही नाव, स्टीमर आदि के

चलने से पानी गन्दा रहता है। कुछ लोग तीर्थ के खयाल से गंगा, यमुना आदि पवित्र नदियों का मैला जल भी पीते हैं। ऐसे लोग मूल करते हैं। जब लोगों ने इन नदियों के माहात्म्य लिखे थे, उस समय दर-अमल हमारी भारतीय नदियाँ अमृत जैसे जल से छलका करती थीं। परन्तु अब इस वर्तमान युग में उनके जल में बहुतेरा गन्दापन पैदा कर दिया गया है। इन नदियों का जल बिगाड़ दिया गया है। इसलिए हमें चाहिए कि हम अब इस नये जमाने में पुराने माहात्म्य को पढ़कर अपनी तन्दुरुस्ती को न बिगाड़ें। क्योंकि समय बदल गया है। कहने का मार यह है कि हमें शुद्ध जल ही काम में लाना चाहिए। गन्दा या मैला पानी भूलकर भी घर में न रखना चाहिए। नहीं तो जल्दी ही घर की तन्दुरुस्ती बिगाड़ जावेगी।

शहरों में आमतौर पर सब कहीं थोड़ी-बहुत बदबू उड़ा करती है। उन मुहब्बलों को छोड़कर जहाँ पर कि घर दूर-दूर बने हुए हैं प्रायः सभी जगह बदबू रहती है। घरों में साफ हवा का ठिकाना नहीं होता, इसलिए पहले अभ्यास में हमारी बताई हुई सुगन्धदार धूप तैयार कर लेनी चाहिए और रोज़ सुबह-शाम अपने घरों में जलाते रहना चाहिए। शहरों में लोग अगवस्तियाँ जलाया करते हैं, यह ठीक है, परन्तु इससे हवा सुगन्धित हो जाती है, शुद्ध नहीं होती। इसलिए हवा की सफाई के लिए हमारा बताया चूर्ण बना लेना चाहिए। यह अधिक महँगा भी नहीं पड़ेगा और फायदा भी अच्छा करेगा।

शहरों के विषय में अधिक लिखना फिज़ूल-सा है, क्योंकि वहाँ की हालत ही ऐसी होती है कि कभी-कभी मनुष्य सफाई की लापरवाही करने पर भी उसमें कामयाबी नहीं पा सकता। फिर भी इतना हम अवश्य कहेंगे कि जहाँ तक हो सके, मकानों की सफाई के लिए मकानों में रहनेवालों को बहुत सावधान रहना चाहिए, क्योंकि मनुष्य-जीवन का बहुत कुछ दारोमदार हमारे घरों की सफाई पर है।

: ४ :

घर के जीव-जन्तु

चूहे

सन्तार में पैसा कोई भी घर नहीं है, जिसमें चूहे न रहते हों। घरों में ही क्या, चूहे जंगल में भी पाये जाते हैं। कई देशों में इतने चूहे होते हैं कि, वहाँ के रहनेवालों के नाकों-दम आ जाता है। लेनिनग्रड में इतने चूहे हैं कि जब वे अपने चिंतों में निमग्न नदी में पानी पीने के लिए जाते हैं तो रास्ते में लोगों का शाना-जाना बन्द हो जाता है। केल्कोकोर्निया के केर्न (Kern) प्रान्त में एक बिना नाम की झील है। एक दिन ठम झील में से हजारों लायों नहीं, बल्कि करोड़ों चूहे निकल पड़े। पास के ट्रेफ्ट नगर को इनमें बचाने के लिए २० मल लम्बी खाई खोदकर उसमें जहरीला अन्न डालना पड़ा। फोर्माँल ८२००० की औसत से ठम अन्न को खाकर खाई में मरे हुए चूहे मिले। बदबू फैल जाने के डर से वे मोटर कारियों में भर भर कर दूर फिकवाये गये। कहने का मतलब यह कि चूहों से ख़ाली कोई जगह नहीं है।

पेरिस में चूहों के विषय में वैज्ञानिक खोज करने के लिए एक प्रयोगशाला है, जिसके अध्यक्ष डॉक्टर टैनन हैं। आप १३ साल से चूहों और उनके द्वारा फैलनेवाली बीमारियों के विषय में खोज कर रहे हैं, यतएव यह निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि चूहों के विषय में आपका तजुर्बा बे-जोड़ है।

प्रोफेसर महोदय का विचार है कि चूहों की एक सम्यता है और उनकी कुछ-न-कुछ भाषा भी अवश्य है। जब एक ही चीज़ की फ़िराक़

में ही चूहे एक दूसरे से मिलते हैं तो वे एक विशेष प्रकार का शब्द मुँह से निकालते हैं, जो एक ही परिस्थिति में सदा एक-सा होता है। जब उनकी दोस्ताना मुलाकात होती है तो दूसरी तरह का शब्द होता है।

पेरिस शहर में चूहों की आबादी लगभग वहाँ की मानवीय आबादी के बराबर ही है। हाल ही में एक विशेष प्रकार का काला चूहा तरफ़ी कर रहा है। इन चूहों ने ढल बनाकर पेरिस पर हमला किया। इन नये चूहों की और पुराने चूहों की मुठभेड़ हुई और बड़ी ज़ोर की लड़ाई हुई। एक बार तो नये चूहे भगा दिये गए, परन्तु प्रोफेसर महोदय का विश्वास है कि नये चूहे जीतेंगे। यह उदाहरण यह बताता है कि चूहों में संगठन-शक्ति है, दलबन्दी है और हार जीत की समझ है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि भूरा चूहा हिन्दुस्तान से विलायत पहुँचा। सन् १७२७ ई० में भारतवर्ष में एक भूकम्प हुआ और दुर्भिक्ष पड़ा, उसी समय इन चूहों की फौज ने इस देश से जल्दी ही दूर-दूर के अन्य शहरों में डेरा जा जमाया। बड़े शहरों की इमारतों के नीचे की ज़मीन इन्होंने पोली कर डाली है और अपने घर बना लिये हैं।

चूहों में इतनी समझ है कि जिस चूहे को प्लेग हो जाता है, वह तुरन्त पहिचान लिया जाता है और बाहर भगा दिया जाता है, वह बिल में न मरकर ज़मीन पर मरता है। सड़े और जहरीले नाज की पहिचान चूहे आदमी से अच्छी कर सकते हैं। पुराने खुराद चूहे कमी पिंजरे में नहीं फँसते, बचकर और संभलकर रहते हैं। अगर कोई चूहा फँस जाय तो बड़ी समझदारी से उसे छुड़ाने के उपाय करते हैं।

चूहा गन्दगी फैलानेवाला प्राणी है। यह ज़मीन के अन्दर की वटवृ को ऊपर पहुँचाता है। साफ सुथरे मकान को खोदकर कचरा करता है। जो-कुछ भी सामने आता है, उसीको काटकर कूड़ा करकट बढ़ाता है। इससे कचरा तो फैलता ही है, परन्तु साथ-ही-साथ यह नुक़्सान भी बहुत करता है। एक चालाक चूहा चौबेस घंटे में अपने वजन से तिगुना खा जाता है। इंग्लैंड में रोजाना ४० हजार पाँड का नुक़सान

चूहों से होता है। भारत में ६२१६८३८६ मकान हैं। गरीब-अमीर घरों को मिलाकर यदि एक रुपया भी कम-से-कम प्रतिमास चूहा द्वारा नुकसान मान लिया जाय तो एक वर्ष में लगभग ७८ करोड़ रुपयों का नुकसान चूहे कर डालने हैं। इतना हाज़िर प्राणी होने पर भी भारत में हमके निवारण का कोई उपाय नहीं हो रहा है! यूरोप के कई देशों में म्यूनि-सिपल्लि टियां चूहों को नष्ट कराती हैं। परन्तु परिणाम उल्टा ही रहा है—चूहे तो नष्ट नहीं हो रहे हैं—रुपया नष्ट हो जाता है। मैन्चेस्टर (इंग्लैंड) के 'मैनेटरी सव' में वहाँ के चूहा-विनाशक विभाग के अध्यक्ष मि० ए० टैनमान ने कहा था—

'चूँकि प्लेग प्रादि माघातिक अनेक रोग चूहों से ही फैलते हैं, इस लिए चूहों की समस्या प्रियम्पापिनो है। चूहे घर का क्रमती सामान नष्ट कर डालते हैं और अनेक बामागियों को उत्पन्न करते हैं। उनसे रक्षा करने के लिए जो उद्यम किया जाता है और जो वे हान करते हैं वह लगभग ६४ करोड़ रुपया वार्षिक होता है। जनता चूहों को नष्ट करने के लिए लगभग ३ करोड़ रुपया वार्षिक खर्च करती है, परन्तु वह सब व्यर्थ है। सबसे अच्छा उपाय यह है कि अपना सामान सँभालकर रखा जाय और चूहों के नाश करने की दवाओं का निर्दयतापूर्वक प्रयोग किया जाय। यह स्मरण रहे कि एक चूहे की जान बचाना एक लाख मनुष्यों की जान मकट में डालना है।

यह एक सानी हुई बात है कि, चूहों द्वारा कई भयानक रोग भी मनुष्यों में फैलते हैं। प्लेग की बीमारी फैलने में तो ये मशहूर हैं ही। रोग फैलाने के अतिरिक्त कई चूहे बड़े ही ज़हरीले होते हैं। यह भी साप और बिच्छू की तरह देखा जाने योग्य प्राणी है। साप-बिच्छू का विष तो गर्त में घुसते ही अपना प्रभाव दिखा देता है, वेदना शुरू हो जाती है—इलाज होने पर आगम हो जाता है, या प्राणी मरकर कष्ट सहने से बच जाता है। परन्तु चूहे के काटने पर जो विष शरीर में प्रवेश होता है, उससे पहले-पहल कोई वेदना या तक्लीफ़ नहीं होती। बाद में उपद्रव

सम्रदणी, कोढ़, गेलित कुष्ठ, चातरक्त आदि रोग पैदा होजाते हैं। ये रोग धीरे-धीरे मनुष्य के जीवन का अन्त कर देते हैं।

चूहे १५ किस्म के होते हैं। इनमें कुछ कम जहरीले और कुछ अत्यन्त विषैले होते हैं। अधिकांश ३-४ तरह के ही देखे जाते हैं। घरेलू चूहे जो लम्बे और भूरे रोंयेदार होते हैं, साधारण जहरीले होते हैं। बड़े, काले जिनका मुँह चौड़ा है और जिनके जिस्म पर धुँधरले बाल होते हैं अधिक विषवाले होते हैं, ये दिन में नहीं दिखल ई पढ़ते। कभी-कभी यह मनुष्य का सामना कर बैठते हैं—ढाँढकर काटते हैं। सफ़ेद मुँह, पीले रंग का शरीर, और झुबेदार छोटी दुम का चूहा अत्यन्त जहरीला होता है। इसका कटा व्यक्ति १०-१५ दिन में ही मर जाता है। चूहों के ढाँत या नाखूनों में ही अन्य विषधर प्राणियों को तरह जहर नहीं होता, बल्कि उनके प खाने, पेशाब, थूक, वीर्य आदि में भी विष होता है। ये प्राणी किस प्रकार प्रत्येक वस्तु में अपना विष मिला सकते हैं, यह स्पष्ट हो जाता है। साधारण चूहे के विष से शरीर में कब्ज, काला बुज्जार, सिद्धि, फोडे-फुन्सी, दाह, दृष्टिमान्ध, आदि रोग हो जाते हैं। इसीमे आप अनुमान लगा लें कि चूहा कैसा घातक प्राणी है।

बड़े-बड़े चूहों को घूस कहते हैं। यह चूहों की एक जाति-विशेष है। ये जिस मकान में होते हैं, उसे खोदकर बिलकुल पोला बना देते हैं। मकानोंके चूहे बहुत करके एक ही तरह के होते हैं। जो चूहे जङ्गलमें और खेतों में होते हैं ये भूरे रंग के मोटे-ताजे होते हैं। खेती में पानी भर जाने पर ये निकल-निकलकर भागते हैं और ऐसी जगह जाकर छुपते हैं, जहा सूखा होता है। इनके भगाने की सबसे बढ़िया तरकीब यही है कि खेत पानी से भर दिये जायँ या उनको मारने के लिए जहर काम में लाया जाय। अस्तु।

हमारे घरों में रहनेवाले चूहे हर तीमरे महीने ६ बच्चे देते हैं। इस तरह एक जोड़ी चूहे से एक साल में १५१२ चूहे पैदा हो जाते हैं। यदि ये न मरें तो एक जोड़ी चूहा एक साल में ही मकान के मालिक की

माको-दम घर सकता है । इसलिण् इन बीमारी पैदा करनेवाले और मकान गन्दा बनानेवाले जीवों को मकान में कड़ापि न चढ़ने देना चाहिए । चूहों को भगाने या मिटाने के लिण् सबसे अच्छी तरकीब यह है कि एक बिही वाली जाये ताकि उसके उर से घर में चूहे फटकने भी न पावें । कई लोग चूहे पकड़ने के लिण् पिंजरे काम में लाते हैं, परन्तु पिंजरों में चूहे बहुत कम आते हैं । जब चूहों को यह मालूम हो जाता है कि पिंजरे में रातरा है तो वे उसमें नहीं घुसते । पिंजरा रखकर देखा गया है कि रात-भर घर में चूहे गुप्त ऊधम करते हैं, परन्तु पिंजरे में एक भी नहीं आता ।

कई लोग इस तरह का यन्त्र रगते हैं कि जिसमें चूहा खाने की चीज़ों के लिण् खाता है तो आते ही फट जाता है । अक्सर ऐसे यन्त्र हिन्दू लोग काम में नहीं लाते । चूहों को हटाने के लिण् बहुत से लोग जहर काम में लाते हैं । जहर को किसी शक्त की बनी चीज में मिलाकर रख देना चाहिए, और इस बात का गुप्त ध्यान रखना चाहिए कि चूहों के पीने को कहा पानी न मिल जाये । चूहे जहर खाकर मर जावेंगे । जहर मिला हुआ बाली अन्न कहीं जमीन में गढ़ा गोड़कर गाड़ देना चाहिए, और चूहों के बिलों को उनमें नमाडर, फिनायल या गन्धक डालकर बन्द कर देना चाहिए । कोंच की फली रुण्डार या कोंच के टुकड़े बिल में भरकर बन्द कर देने से चूहे फिर उस जगह बिज नहीं बनावेंगे । कभी कभी देखा गया है कि चूहे बिष मिला हुआ पदार्थ खाते ही नहीं । अगर चूहों ने बिष खा लिया हो तो उनके बिलों को डूँढ़ डूँढ़कर अच्छी तरह बन्द कर देना चाहिए—नहीं तो उनके सड़ने से इतनी बदगुँ फैल जावेगी कि घर में एक छग टहरना भी कठिन हो जावेगा । चूहों को मकान से भगाने के लिण् नीचे लिखे उपाय किये जा सकते हैं—

(१) 'टारटर असेटिक' नामक अंग्रेजी दवा । कभी भी केमिस्ट (अंग्रेजी दवा बेचनेवाले) के यहाँ से अथवा अस्पताल से प्ररोद लो और उसे महीन पीसकर रख लो । जब चूहों की अधिकता मालूम हो, तब इस चूर्ण को आटे में मिलाकर गोलियाँ बना लो और घर में इधर-

उधर रख दो। चूहे गोलियाँ खाकर घर में नहीं ठहरेंगे, भाग जावेंगे और भूलकर भी उस घर में क़दम नहीं रखेंगे।

(२) रेटिन (Ratin) या कार्बन सल्फ़ाइड (Carbon sulphide) भी चूहों को नाश करने के लिए अच्छी दवा है।

(३) ब्लीचिंग पाउडर और टारटार मिलाकर चूहों के रहने की जगह डाल देने से चूहे भाग जाते हैं।

(४) ऊँट की लेंडी के धुएँ से भी चूहे भाग जाते हैं।

(५) बिल्ली का पाख़ाना धार हरताल पानी में घोड़कर एक चूहे को पकड़कर उस पर लेप कर दो, घर के सब चूहे भाग जावेंगे।

(६) बकरी की लेंडी, बकरी का पेशाब, हरताल और प्याज़ को पीस कर एक चूहा पकड़कर उस पर लेप कर दो, घर के सब चूहे चले जावेंगे।

(७) चूहों को घर में भगाने का एक उपाय यह भी है कि एक चूहे को पकड़कर उसे ज़िम्नो तेज रंग में रंग देना चाहिए और ज़िन्दा छोड़ देना चाहिए। उस रंगे हुए चूहे को देखकर बाक़ी सब चूहे घर छोड़कर भाग जावेंगे और फिर उस घर में नहीं आवेंगे।

रात को चिराग जलता हुआ रखने से भी चूहे नहीं आते। परन्तु जब चूहों को यह मालूम हो जाता है कि घर में कोई नहीं है, या घरवाले सो रहे हैं तो फिर वे रोशनी की भी परवाह नहीं करते और उत्पात मचाते हैं। चूहे की जाति में मिलता-जुलता छल्लूँदर नाम का जानवर भी होता है। यह गरीब प्राणी होता है। यह किसी तरह की शरारत नहीं करता, और न किसी की चीजों को ही ख़राब करता है। इसके शरीर से एक तरह की बदबू आती है। यह होता भी बहुत कम है। पर इसे भी घरों में न रहने देना चाहिए। कहते हैं, यह प्राणी शरीर के जिस भाग पर से निकल जाता है, वहाँ के बाज़ उड़ जाते हैं। हमके लिए भी वही उपाय काम में लाने चाहिए जो चूहों के लिए है। इसे बिल्ली मार डालती है, परन्तु खाती बहुत कम है। हमारे बचाए हुए इन उपायों में से जो ठीक

जँचे, उससे काम लेकर चूहों को घर में न रहने देना चाहिए।

छिपकली

छिपकली को लोग बिसमरी नाम से भी बोलते हैं। संस्कृत में इसी प्राणी को 'पल्ली' भी कहते हैं। इसके सम्बन्ध में सुना जाता है कि यह एक बड़ा ही जहरीला प्राणी है। यह किसी को काटता ही नहीं, और जब कभी काटता है, तब उसका बचना असम्भव हो जाता है। इसका विष काले साप से भी तेज़ होता है। कहते हैं कि काले नाग का काटा व्यक्ति बच सकता है, किन्तु छिपकली का काटा कदापि नहीं बच सकता। समाचार-पत्रों में एक-दो बार पढ़ने में आया कि 'छिपकली के काटने से मृत्यु हुई।' यह तो सत्य है कि छिपकली जहरीला प्राणी है। एक गोटल में एक बार उबलती हुई चाय में छिपकली गिर गई। उसे गिरते किसी ने नहीं देखा। जिसने उस चाय को पिया, वही मर गया। जब चाय-वाले बर्तन की जाँच की गई, तब उसके पैदे में छिपकली निकली। इससे स्पष्ट होता है कि यह बड़ा ही जहरीला जानवर है। यह स्वयं दौड़कर किसी को नहीं काटता, न इसे छेड़ने पर यह मुक्काबिला ही करता है। यह अत्यन्त गरीब प्राणी है, किन्तु जितना ही गरीब है, उतना ही ज्यादा जहरीला है।

हिन्दू शास्त्रों में इसके मारने का घोर पाप माना गया है। यह घरेलू जीव है, इसलिए इसके शरीर पर चढ़ जाने और छू जाने पर स्नान आदि द्वारा शुद्धि का विधान है। दान-पुण्य भी किया जाता है। शरीर पर छिपकली चढ़ जाने या ऊपर से गिर जाने पर शुभाशुभ-सूचक एक झोटी-सी संस्कृत-भाषा में श्लोक-बद्ध पुस्तिका भी है। इन सब बातों से स्पष्ट होता है कि यह प्राणी खतरनाक जरूर है। धर्म के साथ इसका सम्बन्ध स्थापित करके उसके छू जाने पर स्नान आदि द्वारा जहर की सफाई का विधान दे दिया है। शरीर और वस्त्र ही नहीं, बल्कि खाद्य पदार्थों पर भी इस प्राणी को कदापि नहीं बैठने देना चाहिए। खाद्य पदार्थ को छू जाने से वह विषाक्त हो जाता है। यदि नमक र नि

घैठी हो और वह नमक खा लिया जाय तो समय पाकर कोढ़ उत्पन्न हो जाता है। स्वास्थ्य-सम्बन्धी बातों का धर्म में इस प्रकार समावेश कर, हमारे पूर्वजों ने बहुत ही बुद्धिमानी का काम किया है।

जिन मकानों में सफ़ाई का ध्यान विशेष रखा जाता है, उनमें छिपकली नहीं रहती। यह प्राणी दीवार के किसी गड्ढे में, छेद में, अथवा किसी चीज की ओट में छुपकर बैठ रहता है, प्रायः रात्रि में अपना शिकार ढूँढता है। मक्खी, मच्छर जैसे छोटे-बड़े प्राणियों को बड़े मजे से पकड़कर खा जाता है। बर-ततैया आदि जहरीले जीवों को भी खाता है। रात के वक्त जब बरें अपने छत्ते में सो जाती हैं और उड़ नहीं सकतीं, तब छिपकली चुपके से पहुँचकर उनमें पच्चीसों को चट कर जाती है। उनका विष इस पर कुछ भी प्रभाव नहीं करता। छिपकली प्रायः टंडे और अँधेरे भागों में रहती है। गर्मी से वह मर जाती है। इसे भगाने का सबसे सुगम उपाय यही है कि मकान में इतनी गर्मी पहुँचाई जाय कि वह मर जावे। वेसे भी इसका पीछा करके इसे भगाया जा सकता है, किन्तु यह इतना सुकुमार प्राणी है कि साधारण चोट खाकर ही मर जाता है। इसकी दुम तो बहुत ही जल्दी दूट जाती है।

यह प्राणी घरों में ही नहीं रहता बल्कि टूटे फूटे मकानों-खण्डहरों में और जगलों में भी पाया जाता है। यह केवल दो रंग का ही होता है (१) काला और (२) सफेद। लम्बाई में प्रायः पाँच-छह इञ्च तक होता है, वैसे तो यह मक्खी, मकड़ी, मच्छर, चींटी, झींगुर, बर, ततैया आदि प्राणियों की मकान में सफ़ाई करता रहता है, अतएव इसका रहना कोई बुरी बात नहीं है, किन्तु यह स्वयं बड़ा ही घातक एवं रोगोत्पादक प्राणी है, इसलिए इसे मकानों में नहीं रहने देना चाहिए। फिनायल, घासलेट आदि की गन्ध से भी यह भगाया जा सकता है।

झींगुर-कसारी

ये अपने नाम से प्रसिद्ध दो जाति के जीव हैं। दोनों घरों में बहु-

ठायत से पाये जाते हैं। साफ-सुथरे हवादार और प्रकाशयुक्त मकानों में इनकी दाल नहीं गलती। ठण्डे, अँधेरे और मैले मकानों में ये दोनों प्राणी बहुतायत से पाये जाते हैं। एक काले रंग का कुछ लाली लिए होता है, जम्गाई में ३ से लगाकर एक इंच तक होता है। पीठ पर कुछ-कुछ सफेद या मटमँजे से छोटे-छोटे धब्बे होते हैं। दूसरा सफेद अथवा काले रंग का इसी आकार का प्राणी है। यह खूप उछलता है। इसके आगे दो लम्बे पाल मूँछें होती हैं। यद्यपि मूँछें पहले किस्म के जानवर के भी होती हैं, किन्तु इसके बड़ी होती हैं। वह मींगुर कहलाता है और यह कमरौ।

ये दोनों ही रोगनी मे घबराते हैं। दिन में, मकान की दरारों में, किसी चीज़ की आंठ में, आलमारियों और सन्दूकों के सन्धि स्थानों में छुपे बैठे रहते हैं। चिराग की रोशनी से भी भागकर छिपने का प्रयत्न करते हैं। ये दोनों ही कपड़ों और कागज़ों को खराब करते हैं। रेशम और ऊन के वस्त्रों को बुरी तरह काट डालते हैं। ये पुन्तकों की आलमारियों में कागज़-पत्रों में बड़े ही मीज से ज़िन्दगी गुजारते हैं। ये घारीक-बारीक लेंडो फिरकर चीज़ों को गन्दा करते हैं। इनका पाखाना खस-खस के दानों से भी छोटी-छोटी गोलियों—जैसा काले रङ्ग का होता है। काले रङ्ग का प्राणी मींगुर साधारण तेजी से भाग सकता है, उसमें तेजी नहीं है, कुछ सुस्त-सा होता है। परन्तु कसारी एक चपल प्राणी है, यह प्रायः फुदकता है और इसकी उछाल एक फुट से दो फुट तक होती है।

आप अपने घरों में रात के वक्त किन्हीं जानवरों के बोलने की आवाज़ प्रायः सुनते होंगे। ऐसा मालूम होता है, मानों कोई घुघरा बजा रहा हो। यदि आज तक ध्यान न दिया हो तो अब ध्यान दकर कभी सुनिए। ये दोनों प्राणी ही घरों में बोला करते हैं। सर्वसाधारण जिसे 'रात बोलना' कहते हैं, उस रात्रि की बोली के उत्पादक ये ही दोनों प्राणी हैं। ये प्राणी जङ्गलों में भी पाये जाते हैं। जङ्गलों में मींगुर की अपेक्षा कसारी ज्यादा हाती है। एक और प्राणी होता है, जो रात्रि

में बोलता है इसे 'भीमरी' कहते हैं। यह काले रंग का होता ही है, परन्तु इसके पख भूरे-लाल रंग के होते हैं। पख उसके आकार से भी कहीं बड़े होते हैं। यह उड़ता भी है। यह भी ठण्ड और अन्धकार को पसन्द करता है। यह जब बोलना है, बड़ा ही शोर मच जाता है। कान इसकी झर्रिहट से ऊब जाते हैं। अन्य ऋतुओं की अपेक्षा वर्षा में यह खूब ही बोलता है। यह प्रायः गन्दे और नमीदार स्थानों में रहता है, पाखाने में यह बड़ी प्रसन्नता से निवास करता है।

इन प्राणियों को गर्मी अमल्य होती है, अतएव इन्हें भगाने के लिए मकान में काफ़ी गर्मी पहुँचा देने से ये भाग जाते हैं, या मर जाते हैं। कपड़ों में और पुस्तकों में कपूर या फिनायल की गोलियाँ रख देने से ये उन्हें खराब नहीं करते। केवड़े के फूल की पेंतुदियों की गन्ध भी इन्हें नहीं सुहाती। फिनायल का घोल भी जहाँ-तहाँ छिड़क देने से उसकी गन्ध से भाग जाते हैं। और उन पर डाल देने से ये मर जाते हैं। तारपीन के तेल की शीशी का ढाट पोलकर रख देने से जो उसकी गन्ध उड़ेगी, उसके पास भी नहीं फटकेंगे। यथासम्भव मकानों की सफाई के लिए इन प्राणियों को घर में नहीं रहने देना चाहिए। जो मकान साफ-सुथरे और प्रकाशमय होते हैं, जिनमें चीज वस्तुएँ ज्यादा नहीं भरी रहतीं उनमें ये फटकते तक नहीं हैं।

दीमक

दीमक अपने नाम से प्रसिद्ध प्राणी है। इसे गुजरात, मालवा आदि प्रांतों में 'ऊदी' कहते हैं। यह बड़ा ही खराब जानवर है। लकड़ी, कागज़, कपड़ा जो-कुछ इसके सामने आ जाता है, उसे मिट्टी बना देता है। इसके बराबर दुनियाँ में खाल कोई नहीं है। इसके द्वारा जो हानि पहुँचती है, वह कृती जाना कठिन है। इसने वे कृतियाँ मिट्टी में मिला दी हैं जिनका अभाव आज ससार की किसी भी बहुमूल्य वस्तु द्वारा पूरा नहीं किया जा सकता। यह छोटा-सा जीव सैकड़ों हजारों की सख्या में किसी वस्तु को खाने में जुट जाता है और उसे चाट जाता है। दीमक

दो प्रकार की होती है (१) ज़मीन पर रेंगनेवाली और (२) उड़नेवाली। प्राणी शास्त्र के विद्वानों का कहना है कि रेंगनेवाली दीमक जब बहुत पुरानी हो जाती है तब उसके पख निकल आते हैं। वर्षा के आरम्भ में कड़ाके की गर्मी के बाद पानी बरसने पर यह उड़नेवाली दीमक अपने बिलों से निकलती है। बिलों में पानी भर जाने के कारण ही निकलती है। टिड्डी ढल की तरह बिल से निकलकर उड़ने लगती है। यह अधिक दूरी तक या अधिक ऊँची नहीं उड़ सकती। इसके पख बहुत ही कमज़ोर होते हैं। किसी वस्तु में जरा छू जाने पर टूट जाते हैं। बिल से निकलने के बाद वह वायुमयिल में नहीं जाती। मर जाती है। वह मरने ही को याहर आती है।

यह बड़ा ही दुष्ट प्राणी है। प्रकृति ने इसकी रचना क्यों की? इस बात का उत्तर तो कोई प्रकृति-गहस्य-ज्ञाता ही जाने, किन्तु इतना तो अवश्य कहा जा सकता है कि यह मानव-जाति का परम शत्रु और निम्मा प्राणी है, ऐसा मालूम होता है, यह संहार के लिए उत्पन्न हुआ है। पृथ्वी के अन्तर-ही-भीतर यह लम्बी सुरँग बनाकर एक स्थान से दूसरे स्थान पहुँच जाती है। लौहा, पत्थर, चूना, सोमेट आदि से बने मकानों में इसकी ढाल नहीं गलती। फिर भी यदि एक छोटा छिद्र भी मिल गया तो इसके द्वारा मकान में घुसकर माल-असबाब को मिट्टी कर ढालती है। यह जब पृथु या दो की सख्या में होती है, तब कुछ नहीं करती, किन्तु ज्यों ही इनकी पलटन बनी कि इन्होंने आक्रमण किया। इस प्राणी को भूलकर भी मकान में नहीं आने देना चाहिए। यह जहाँ कहीं अपना कार्य आरम्भ करती है, वहाँ गन्दगी पैदा कर देती है। अच्छी-में अच्छी जगह में मिट्टी का ढेर कर देती है। जिस वस्तु को बग जाता है, उसे ब्रदशकल बना छोड़ती है।

जिस वस्तु को इस सत्यानाशी प्राणी से बचाना हो, उसे डामर (तारकोल) से पोत देना चाहिए, परन्तु ऐसे पदार्थ जिन्हें तारकोल से नहीं पोता जा सकता, फिनायल की गोलीयाँ रखकर इससे रक्षा की जा

सकती है। यह प्राणी मिट्टी के तेल और फिनायल के घोल में मर जाता है। जिस जगह इसने अपना अखाड़ा लगाया हो, वहाँ मिट्टी का तेल या फिनायल छिड़क देने से फिर वहाँ नहीं आता। इसका अपने घर में पाँव हो नहीं जमने देना चाहिए। क्योंकि एक बार इसने क्रदम रखा कि सारे मकान को पोला करके छोड़ा। इसके हटाने का सहज और स्थायी उपाय यह है कि आस-पास धूम-फिरकर देखो कि इसका घर कहाँ है। कभी-कभी फर्लाङ्गों और मीलों दूरी पर भी इनका ठिकाना होता है। गाँव के आस-पास ढूँढ़ने पर इनका भिठा जिसे बोलला (बल्मोक) भी कहते हैं, मिलेगा। कई लोग मिट्टी के इस ढेर को बायो (साप की) भी कहते हैं। सम्भव है, इसमें साप घुम बैठा हो, परन्तु इसे बनाती दीमकें ही हैं। इस भिठे को खोदना चाहिए। इसमें एक मिट्टी का गोला निकलेगा, इसे फोड़कर देखेंगे तो एक बड़ा दीमक निकलेगी। यह दीमकों की रानी है। इसे या तो बहुत दूर ले जाकर छोड़ दो या मार डालो। दीमकों का उपद्रव नहीं रहेगा। रानी के चले जाने पर दीमकें भी चली जाएंगी। तेल में या पानी में होंग घोलकर जहाँ दीमक लगती हो छिड़क दो, दीमक नष्ट हो जावेगी।

मक्खियाँ

मक्खी बड़ा ही घातक घरेलू प्राणी है। इसकी सर्वत्र पहुँच है। जब तक अत्यन्त सावधानी न रखी जावे, इसके घातक प्रभाव से बचना कठिन है। यह सब देशों में सब जगह और सब मौसमों में पाई जाती है। कुँआर (आश्विन) कार्ति६ के महोत्सव में इनकी खूब वृद्धि हो जाती है। गर्मी में किन्तु विशेषतः वर्षा ऋतु में मक्खियाँ अण्डे देती हैं। एक बार में एक मक्खी १५० से २०० तक अण्डे देती है। हर तीसरे चौथे दिन इसी सख्या में अण्डे देती रहती है। एक महोत्सव में एक मक्खी दो हजार तक अण्डे दे डालती है। मक्खी गन्दे स्थानों में ही अपने अण्डे रखती है। सड़े खाद में, गोबर में, लीद में, ऐसे ही स्थानों में वह अण्डे रखती है। मक्खी अण्डों की देख-भाल नहीं करती। बच्चे

निकलने ही अपनी सूरत उसी गन्दगी से प्राप्त करके पनप जाते हैं। यदि सौ-सिम का तापक्रम अधिक हुआ तो १० दिन में अन्यथा १२ से १४ दिन में अण्डे से मक्खी निकल आती है। मक्खी को जितना बढ़ना होता है वह अण्डे में ही बढ़ चुकनी है, चाहे उसके शरीर की वृद्धि नहीं होती, छोटी-छोटी या बड़ी-बड़ी मक्खियाँ जो कभी-कभी आप देखते हैं वे भिन्न होती हैं। मक्खियों की कई जातियाँ हैं। भयानक सभी हैं। कोई कम खतरनाक है और कोई ज्यादा। जो मक्खियाँ हमारे घरों में पाई जाती हैं वे हमारे ज्यादा हानिकारक हैं।

मक्खी उदा ही गन्दा जीव है, इनको स्वयं अपनी गन्दगी का पता है, तभी वह जब कभी फुर्तत पाती है, अपने शरीर की अपने सिर पख आदि को व्यायकाल पोंछकर सफाई करती रहती है। इसके शरीर पर विविध रोगों के हजारों-लाखों बीजाणु (Germs) हमेशा लदे रहते हैं। वैज्ञानिकों ने अणुगोचर यन्त्र की सहायता से एक मक्खी पर ३।४ लाख तक रोग-बीजाणु गिने हैं। इसके शरीर की और विशेषतः टाँगों की बनावट ही ऐसी है कि उसमें रोग-बीजाणु अच्छी तरह उलझ जाते हैं—चिपक जाते हैं। मक्खी गन्दगी पसन्द करती है, इसलिए कफ, घण, घाव, मूत्र, मूत्र, मूत्र, मूत्र, पायाना आदि पर वह बड़े चाव से बैठती है। जिस वस्तु पर बैठती है, उसका अंश उसके पंजों में उलझ जाता है। वहाँ से उड़कर वह जब दूसरी वस्तु पर बैठती है तो टाँगों में चिपके हुए परमाणु उस वस्तु पर छोड़ जाती है। इस प्रकार गन्दगी फैलाने में यह एक अजीब प्राणी है। आप जैसे प्रत्यक्ष पाखाना खाने से इन्कार करेंगे और भोजन के समय पाखाना देखना तो दूर रहा, नाम तक सुनकर नफरत दिखायेंगे और ऐसा मुँह बनायेंगे मानो मुँह में ही घुस गया हो, किन्तु एक मक्खी पाखाने पर से सीधी उड़कर यदि आपकी थाली में भोजन सामग्री पर आ बैठती है तो आपको न तो घृणा ही होती है और न मुँह पर ही सल आते हैं। वास्तव में देखा जाय तो मक्खी ने पाखाने का अंश आपके भोजन में मिलाकर आपके पेट तक

पहुँचा ही दिया। बात इतनी ही है कि वह इतना सूक्ष्मातिसूक्ष्म था कि आप उसे जान न सके। इतने पर से आप मक्खी की गन्दगी का अनुमान लगा सकते हैं।

हैजे के दिनों में बीमार की उल्टी और दस्त पर बैठकर ये मक्खियाँ हैजे को सब घरों में पहुँचा देती हैं। घब, मोतीफरा (टाइफाइड), ज्वर, अतिसार, चेचक, आँखों का दुखना आदि अनेक छूत के रोग मक्खी द्वारा ही फैलते हैं। संसार में संहार करनेवाला यह एक विचित्र प्राणी है। यह असंख्य मनुष्यों को मौत के घाट उतारता है। यह कितना विषाक्त है कि इसे पचा सकना मनुष्य के पेट की शक्ति से बाहर है। ज्योंही मक्खी पेट में पहुँची कि वमन हो जाती है।

मक्खियाँ महा अहितकर, अनर्थकारी और प्राणनाशक हैं, मनुष्य को सदा इनसे सावधान रहना चाहिए। इनसे बढ़कर मानव-जाति का दूसरा कोई शत्रु नहीं है। जो लोग इनसे बचने की चेष्टा नहीं करते, वे सदैव रोगी रहकर हानि उठाते हैं। जो अपना और मानव-समाज का कल्याण चाहते हैं, जो समाज की हितकामना करते हैं, उन्हें चाहिए कि मक्खियों से स्वयं बचें और दूसरों को बचाएँ। मेरी सम्मति से इन्हें मरना कोई पाप नहीं है, बल्कि इसमें मानव-जाति का हित है। इन्हें हाथों से मार लेना सहज नहीं है क्योंकि इसके सारे शरीर पर सैकड़ों क्री सख्याँ में आँखें होती हैं। ये तत्काल, उड़ जाते हैं और मार नहीं खातीं। अब हम कुछ ऐसे उपाय बता देना चाहते हैं, जिनसे मक्खियों को भगाया जा सकता है और मारा भी जा सकता है। मकान के दरवाज़ों पर पर्दे डाल रखने से घर में मक्खियाँ नहीं आतीं। घर में ऐसी चीज़ें नहीं फैलानी चाहिए, जिनके लिए मक्खियाँ अन्दर आवें। मक्खियों का ऋगड़ा मिटाने के लिए नीचे लिखे उपाय काम में लाने चाहिए—

(१) सफेद संखिया १ तोला, सफेद शर्कर ३० तोला, और जोरपिंक एक तोला तीनों को मिलाकर जहाँ मक्खियाँ खूब हों वहाँ रख दें, मक्खियाँ

भाग जावगी। यह ध्यान रहे कि यह दवाई ज़हर है, इसलिए इससे बचते रहना चाहिए।

(२) काली मिर्च २ तोला, गुड़ दो तोला और दूध ४ तोला। एक बर्तन में तीनों को मिलाकर रख दें। मक्खियाँ आप-से-आप मकान के बाहर निकल जावेंगी।

(३) रेस्पिड केमिया (Raspid Quassia) और शकर दोनों बराबर-बराबर लेकर मक्खियों के जमाव में रख दें और ऊपर से जोश दिया पानी ढाळ दें वहा फिर मक्खियाँ नहीं उहरेंगी।

(४) एक ब्याटर गर्म उबलते हुए पानी में १॥ आँस अरसनिक पाउडर (Arsenic powder) और दो आँस वाशिंग सोडा (Washing soda) मिलावें। जब ये गल जावें तो एक कागज़ इसमें भिगोकर डुला लें। यह, इस कागज़ को छूते ही मक्खियाँ मर जावेंगी। यह बहुत ज़हर है, इसलिए इससे बचकर हो रहना चाहिए।

(५) एक कागज़ को फिटकिरी के पानी में भिगोकर सुखा लें। बाद में उबाले हुए लिनसीड आयल (Linseed oil) राई के तेल में रेज़िन (Resin) को गलावें। गल जाने पर थोड़ा सा गहद ढाल दें। अब इस दवा को उस फिटकिरी में भिगोकर सुखाएँ हुए कागज़ पर चुपड़ दें, जहाँ मक्खियाँ हों इस कागज़ को रख दें, मक्खियाँ उसमें चिपककर मर जावेंगी। अमेज़ लोग अपने मकानों में इन्हीं कागज़ों को काम में लाया करते हैं।

(६) शकरकरा तीन मासे, गन्धक दो मासे, नरगिस की जड़ चार मासे, इन तीनों को खूब चारोक पीसकर पानी में धोल लें, और मकान में बिड़क दें मक्खियाँ नहीं आवेंगी।

(७) कपूर, हड़ताल, नकछीकनी, कुटकी और प्याज सब बराबर भाग लेकर कूट लें। आग पर रखकर इसकी धूनी देने से मक्खियाँ भाग जाती हैं।

(८) अमेरिकावालों ने मक्खी भगाने का एक सरल उपाय ईँद

निकाला है कि ऑयल आफ बे (Oil of bey) खिडकियों और दरवाजों पर किसी वार्निश में मिलाकर लगा देने से मक्खियां घर में घुसती ही नहीं। वार्निश में चौथाई हिस्सा यह तेल मिलाना चाहिए।

इन उपायों में जो जहरीले उपाय हैं उन्हें काम में लाना ही अच्छा है। अगर उन्हें कोई गृहस्थी काम में लावे तो बहुत ही होशियारी के साथ, नहीं तो फायदा उतना नहीं होगा, जितना नुकसान हो जाने का अन्देश है। इतने उपाय लिख दिये हैं, आशा है अब लोग अपने घरों में मक्खियाँ हटाकर सुख से जिन्दगी बिताने की कोशिश करेंगे।

मक्खियों को मल्लो प्रकार से नष्ट करने के लिए हमें इस बात का ज्ञान होना आवश्यक है कि वह अपने अण्डे अथवा बच्चे कहाँ रखती हैं। जहाँ मक्खियों के अण्डे अथवा बच्चे हों, वह खाद अथवा मैला नष्ट कर देना या गाड़ देना चाहिए अथवा कोई चिप छिड़ककर उन्हें नष्ट कर देना चाहिए।

मक्खियों को नष्ट करने के लिए नीचे लिखा हुआ प्रयोग भी कार्य में लाया जा सकता है।

थोड़ी-सी फॉर्मैलीन (Solution of formaline) लीजिए और उसमें थोड़ा-सा पानी ढालकर हलका जहर बना लेना चाहिए व उसमें फिर थोड़ी सी शक्कर मिला देना चाहिए, इस प्रकार से जब यह शर्वत तैयार हो जाय तो उसमें एक रोटी भिगो लेना चाहिए व भीगी हुई रोटी को एक खुली हुई तम्तरी में जहाँ मक्खिया हों रख देना चाहिए, मक्खिया शक्कर के कारण उस पर बैठेंगी व खाते ही मर जायेंगी।

मक्खियों को मारने के लिए इसी के आधार पर एक चिपचिपा कागज़ भी चल गया है (Fly paper) जो टेबल पर रख दिया जाता है, मक्खियाँ उसपर आ बैठती हैं और उसके पदार्थ को खाते ही मर जाती हैं।

(१) घर में तथा बाहर, हर जगह सफाई रखनी चाहिए। (२) घर में खाने-पीने की चीज़ें इधर उधर खुली न पड़ी रहें। (३) घर में रोटी,

दाब, भात, शीरा, पूरी, कढ़ी, मीठा आदि चीजों और जूठन के टुकड़े भी खुले न रहने पावें। (४) घर के आस-पास की जगह में घोड़े की लोढ़ व फलों के छिलके, पत्ते, गाय-भैंस का गोबर, कूड़ा-करकट आदि गन्दी चीजों फेंकी न जायें, क्योंकि इनके सड़ने पर मक्खियां इन्हीं में अण्डे देंगी और उनसे अनगिनत मक्खियां उत्पन्न होंगी। (५) पनालों और पाखानों को खूब साफ रखा जाय और उनमें कभी-कभी फिनायल भी छोड़ा जाय, जिससे उनपर मक्खियां न भिनभिना सकें। (६) सड़ी-गली शाक भाजी घर में न रखी जाय। (७) पीने तथा खाने की चीजों पर मक्खियां न बैठने पावें, इसलिए उन्हें ढककर रखना चाहिए। (८) मक्खियों के अण्डों को नष्ट करने का प्रयत्न करते रहना चाहिए। (९) बाज़ार में खाने-पीनेवाली चीजें हर समय शीशे की अलमारियों या महीन जालियोंवाले पिंजड़ों में रखी जानी चाहिए। (१०) शरीर पर मक्खियों को बैठने न देना चाहिए। (११) मक्खियां गुड़, मक्खन, शकर, ग्लार्ह, मिठाई या मेवे पर बहुत अधिक बैठती हैं। इसके लिए फ्लीड या कोमों न मक़ अमेरिकन थ्रॉपधि को पिचकारी में भरकर घर-भर में छींटने से मक्खियां नहीं आती। भोजन के पहले रसोई-घर में उन्हें छींट लेने से मक्खियों से छुटकारा मिलता है। (१२) रसोई या भोजन के घर में जो द्वार पर खिड़कियाँ हों, उनमें बास की पतली पतली छिपाकें आस-पास लगी रहनी चाहिए, उनमें बारीक छेदवाली तार की जाली लगा कर भी मक्खियों को फँसाकर दूर किया जा सकता है। (१३) गुड़ और गोंद कागज़ पर चुपड़कर मक्खियों को फँसाकर दूर किया जा सकता है। (१४) एक भाग फोरमील, आठ भाग पानी और आठ भाग दूध का मिश्रण बनाकर घर में छींटने से मक्खियाँ भाग जाती हैं। (१५) दो भाग सोमल (एक जाति का प्यार), दस भाग गुड़ और सौ भाग पानी के मिश्रण में रस्सी भिगीकर लटका रखें। इस डोरी पर मक्खियां बैठ-भर नष्ट हो जायेंगी। (१६) एक प्याला खांड के पानी में थोड़ा वाइक्रो-मैट ऑफ़ पोटाश डालकर उस पानी की घर में रखे तो उससे मक्खियां

दूर होंगी। (१७) कपूर, हरताल, नकछिकनी, कुटकी और प्याज़ की धूनी से भी मक्खियां भागती हैं।

मच्छर

मच्छर, मक्खियों से कुछ कम हानिप्रद नहीं है। इसके प्रभाव से देश-के-देश ऊजड़ होगये। कई राष्ट्र निर्बल हो गए। मच्छर कई प्रकार के होते हैं, उनमें सबसे अधिक घातक 'एनाफेलीज़' नामक जाति का मच्छर होता है। घर में रहनेवाले मच्छरों में एक जाति और भी है उसे क्यूलेक्स कहते हैं। क्यूलेक्स उतना भयानक नहीं है जितना 'एनाफेलीज़'। यह एनाफेलीज़ ही मलेरिया नामक भयंकर ज्वर का प्रचारक है। प्रतिवर्ष हमारे देश में लाखों व्यक्ति मलेरिया से ही मरते हैं। यह लुट्ट जन्तु मच्छर हमारे देश का जन मंहार किस तरह कर रहा है? इससे सावधान होने की बहुत ज़रूरत है। यह मच्छर दूसरी किस्म के मच्छरों में मिल-जुलकर रहता है, अतः इसका पहचान लेना कठिन होता है। इस एनाफेलीज़ जाति के मच्छर के पंखों पर काले काले दाग होते हैं। यह जब बैठता है तो इसका मुँह ज़मीन की ओर और टुम ऊपर की ओर उठी हुई रहती है। क्यूलेक्स की उमर झुकी रहती है और दोनों हिस्से जमीन से भिड़े रहते हैं। एनाफेलीज़ सीधा बैठता है। इसका रंग स्लेट सरीखा होता है और क्यूलेक्स भूरा होता है। दोनों मच्छरों की पहचान उनकी शारीरिक बनावट और बैठने के ढंग से की जा सकती है। एनाफेलीज़ ज़ह्रा बैठा दिखाई पड़े उसे लोकापकारार्थ तत्काल मार देना चाहिए।

मच्छर (एनाफेलीज़) एक अत्यन्त घोर शत्रु है जिसमें सदैव सावधान रहने की आवश्यकता है। इस मच्छर का काटा हुआ जीवन-भर के लिए काफ़ी होता है। एक बार जिसे इस मच्छर ने काटा हो और ठीक-ठीक इलाज द्वारा उसके विपैले बीटाणुओं को शरीर से निकाल न दिया गया हो तो यह आजीवन चाहे जब मलेरिया जैसे घातक उ्वर को पैदा करने के लिए काफ़ी है। इनकी उत्पत्ति वर्षा ऋतु के अन्त में होती है। एक मादा मच्छर सैकड़ों-हज़ारों अण्डे देती है। वह एक बार

प्रसन्न करने के बाद तत्काल ही इस मत्स्य से पूँच कर जाती है, परन्तु मैकरो हज़ारों अपने पीछे छोड़ जाती है। गन्दे पानी के गड्ढों के किनारे कोचर में वह अगड़े देती है। सैकड़ों मर जाते हैं और हज़ारों जीवित रहकर प्राप्ति-महार करते हैं। इनको नष्ट करने का महज उपाय है कि वर्षा ऋतु में पानी भरकर मर जानेवाले गड्ढों को बराबर भर दिया जाए और जहा-नहा फिनायल अथवा मिट्टी का तेल पानी में मिलाकर डाल दिया जाए। मत्स्यों को मारने के बजाय उनके अण्डों-बच्चों को ही नष्ट कर देना चाहिए। मधमे उत्तम उपाय उनमें बचने का यही है कि जालोंदार मकानों में रहा जाए, और मोते एक मन्दिरदानी (ममदरी) लगाई जाए। ये मन्दिर दिन को नहीं काटते। मध्या होते ही आक्रमण करते हैं। राधु-नेत्रन हज़ारों करनेवालों को वर्षा ऋतु के अन्न में उनमें अपने हाथ-पैरों की रक्षा करने चाहिए। ये गरीब लोग जो मन्दिरदानी काम में नहीं ला सकत कोट तेल हाथ-पैरों में लगाकर मो जायें। वैसे ममदरी उनकी मेहगी नहीं पड़ती, जितनी कि योमारी हो जाने पर दया-दारु मेहगी होती है। एक-मजिले मकान के रहनेवालों पर मलेरिया का निवृत्ता प्रकार होता है उतना हमजिले या उमने अधिक ऊँचे मकानों में रहने वालों पर नहीं होता। इसका कारण यह है कि यह मन्दिर (एनापेलीज़) अधिक ऊँचा नहीं उड़ सकता। ये उसे भी सर्गो मीधे-लम्बे भी अधिक दूर तक नहीं उड़ सकते। हमलिंग आय-प.म के गन्दे गड्ढे नावदानों, मोरियों आदि की मफाई का विशेष ध्यान रखने से भी इन मन्दिरों की उत्पत्ति रोकੀ जा सकती है। जानकारों ने यह निश्चय किया है कि मन्दिर नहीं काटता, बल्कि माना मन्दिर काटता है। माटाही गून पीती है। नरती हरे, घास-पूस फल पत्रों के रस पर अपना गुज़र करता है। मन्दिर अन्धेरे, ठण्डे और पन्ध मकानों में रहते हैं। सर्गो में उनका ज़ार घट जाता है लेकिन गर्मी और यन्मात में ये बहुत ही जाते हैं। गन्दे मकानों में मन्दिर बहुत होते हैं। हवादार मकानों में ये नहीं ठहरते। ये मनुष्य का खून

पीते हैं। इनके काटने से खुजलाहट तो होती ही है, नींद भी नहीं आने पाती। मच्छरों के काटने से मलेरिया के अतिरिक्त और भी कई बीमारियाँ हो जाती हैं। इसलिए इन्हें घर में नहीं रहने देना चाहिए। मच्छरों से बचने के लिए सबसे पहिले यह ध्यान में रखना चाहिए कि मकान में और मकान के आस-पास ऐसी-ऐसी जगहें न हों जहाँ गीला रहता हो, पशुओं के बांधने की जगह साफ रहती हो। मच्छरों को भगाने के लिए बुआ अच्छा उपाय है। पशु-शालाओं में हर रोज़ शाम को बुआ कर देना चाहिए। कण्डों की बुआँ, नीम की पत्ती की बुआँ या गन्धक की बुआँ मच्छरों को तत्काल भगा देती है। जहाँ मच्छर हो, वहाँ बुआँ करके मकान के दरवाजे और खिड़कियाँ बन्द कर देनी चाहिए, जिससे घर में अच्छी तरह बुआँ घुट जावे। यदि गन्धक जलाकर बुआँ की गई हो तो फिर मकान के सब दरवाजे खोलकर उसमें सूँव हवा आने-जाने देना चाहिए, जिससे वायु शुद्ध हो जाय। अथवा नीचे लिखी धूनी बनाकर घर में जलाने से भी मच्छर नहीं रहने पाते।

कादे के बीज, गन्धक, भेड़ की मँगनी, गूगल, गाय का गोबर, अनार की लकड़ी, फिटकरी, तुलसी और हरताल बराबर लेकर कूटकर रख लो और जब मच्छर भगाने हों आग पर रखकर मकान में धूनी दे दो।

वर्र ततैये

वर्र और ततैये भी जानवर हैं। ये ज़हरीले होते हैं। जहाँ कहीं ढंक मारते हैं, वहाँ दर्द होता है और सूज जाता है। ये तीन किस्म के होते हैं। एक बिलकुल पीले, दूसरे सुर्ज और तीसरे सुर्ज लेकिन ढंक और शरीर पीली धारीदार। पीले ततैये का ज़हर उतना तेज़ नहीं होता, जितना किलाल और लाल-पीले का होता है। इन्हें घर में नहीं रहने देना चाहिए, क्योंकि ये बड़ी तकलीफ देनेवाले जीव हैं। इनका घर में पैर नहीं जमने देना चाहिए। ज्योंही ये अपना छत्ता बनाने लगें, उसे तोड़ देना चाहिए। छत्ता बना लेने के बाद इन्हें हटाना ज़रा मुश्किल पड़ जाता है। मकानों में ठंडे घरों में, ये अपना छत्ता बनाते हैं। कभी कभी दीवार को

मोसली करके ठसमें रहते हैं। इनकी हड्डाने के लिए गुश्वाँ मीधा और अच्छा उपाय है। जहाँ ये हों उहाँ धुश्वाँ कर देने से गिलकुल नहीं टहरते।

पतिंगे

किराण पर टङ्कर गिरने वाले कीड़े पतिंगे कहलाते हैं। हमका उपद्रव बरमान में ज्यादा होजाता है। इस मौसिम में तरह-तरह के पतिंगे पैदा होजाने हैं या बिलोंमें पानों चगाँरा भर जाने के कारण बाहर निकल पड़ते हैं। एक पतिंगा तो ऐसा है जो बदन पर बँटा आँर उसे हाथ से हटाया कि सर जाता है। वहाँ पर फिर एक फफोना होता है, जिसके फूटने पर जलन होती है। ऐसे पतिंगे झोंटे-झोंटे गायों में ज्यादा होते हैं, और ब्रह्मों में भी पाये जाते हैं। इनसे उबने का सहज उपाय यही है कि मकानों के दरवाजों पर पर्दा रखा जाय। प्याज़ की धूनीमें भी पतिंगे नहीं आते हैं।

चींटी-मकोड़े

चींटियों की बहुत-सी जातियाँ हैं। यह एक अनोखा प्राणी है। इस प्राणी के बारे में अगर विस्तारपूर्वक लिखा जाय तो एक छोटी-भाटी पुस्तक अलग ही तैयार हो सकती है। जिन घरों में मीठा उपादा होता है, या यों कहिए कि मीठी चीज़ें बिना हिफाज़त जहाँ रखी जाती हैं, वहाँ पर चींटियाँ होती हैं। इसलिए मीठी चीज़ों को अच्छी तरह ढाककर रखना चाहिए। तेल, घी चंगरा की बनी हुई चीज़ों पर भी चींटियाँ लग जाती हैं। छोटी और भूरी चींटियाँ खराब होती हैं। वे ज़हरीली भी होती हैं। काटती भी हैं। भोजन में अगर आदमा भूल से खा जावे तो शरीर पर पित्ती हो जाती है, इसलिए इन चींटियों से बहुत बचना चाहिए। काली चींटी हमने गरीब होती है, लेकिन काटती वे भी हैं।

मकोड़े (चींटे) भी मोठे के लिए होते हैं। इनकी भी बनेक जातियाँ हैं। ये बुरी तरह काटते हैं—काटते बज्रत चमड़े को इतनी बुरी तरह से पकड़ते हैं कि हड्डाते बज्रत उनका पिछला हिस्सा टूट जाता है, फिर भी नहीं छोड़ते। इन्हें घरों में से हड्डाने के लिए पहिले इनके बिल को ढूँढ़ना

चाहिए। उस बिल के आस-पास या बिल में घासलेंट (मिट्टी) का लेब छिड़क देना चाहिए या फिर गन्धक, ही ग और हल्दी पानी में घोळकर इनके बिलों के पास छिड़क देना चाहिए। इससे चींटे-चींटी, (कीड़ी-मकोड़े) बिल के बाहर नहीं निकलेंगे। हल्दी के चूर्ण से भी कीड़ी-मकोड़े वगैरा भाग जाते हैं।

अलसिये

अलसिये (गिंदोले), ज़मीन के अन्दर रहनेवाला, सांप के बच्चे के जसा प्राणी होता है। इसे केंचुआ भी कहते हैं। यह ज्यादातर ज़मीन के अन्दर रहता है। बरसात में बहुतायत से पैदा हो जाता है। यह प्राणी अपने घर के मुँह पर उम्दा, नर्म और चिकनी मिट्टी लगाकर खुद अन्दर बैठता है। इससे कुछ गन्दगी नहीं होती। हा, इतना ज़रूर होता है कि ज़मीन की शक्ल बदसूरत हो जाती है। यह साबुन के पानी से मर जाता है। कैंकरीली और रेतीली ज़मीन में यह नहीं होता। वर्षा समाप्त होने के बाद कड़ाके की धूप पड़ने पर जब ज़मीन सूख जाती है तब बेचारे मर जाते हैं।

पिस्सू

यह बड़ा दुष्ट प्राणी है। अक्सर यह काले और भूरे रङ का होता है। यह चपटा होता है। इसके पंख होते हैं किन्तु उनसे उड़ नहीं सकता। फुदकता है। ३-४ फुट तक ऊँचा कूद लेता है। यह जहा काटता है वहा खुजलाहट होती है, और ढेंढोड़े पड़ जाते हैं। यह पशुओं में भी होता है। कुत्ते, बिल्ली चूहे, ढोर और पक्षियों तक में पाया जाता है। यह अंधेरे और २४ मे रहता है। गर्मी से घबराता है। चपटा बदन होने के कारण दबाकर नहीं मारा जा सकता, बल्कि मसलना पड़ता है तब कही मरता है। यह फुदक-फुदककर भी चलता है। इसके हटाने का सहज उपाय यही है कि घर में आग जलाई जाय। घर में खुली जगह घास फैलाकर आग लगा देनी चाहिये। अगर घर में घास जलाना खतरनाक हो, तो फिनायल पानी में मिलाकर छिड़क देना।

चाहिए। जिन घरों में हवा धूप और सफाई रहती है उनमें पिस्सू बहुत कम ठहरते हैं।

पिस्सू प्लेग उत्पन्न करता है। चूहा, पिस्सू और प्लेग के कीटाणु ये तीनों प्लेग के कारण हैं। जब बीमार चूहे को पिस्सू काटते हैं तब रोग-कीटाणु पिस्सुओं में आ जाते हैं। चूहे के मर जाने पर पिस्सू उसे छोड़ भागते हैं और मनुष्यों पर चढ़ जाते हैं। ये पिस्सू जिसे काटते हैं, उसे भी प्लेग हो जाता है। इस प्राणी से सदैव बचने की जरूरत है।

कनखजूरा

कनखजूरा अपने नाम से प्रसिद्ध प्राणी है। इसे 'खजूरा' भी कहते हैं। यह एक लम्बा-न्मा प्राणी होता है जिसके दोनों ओर बहुत से पाँव होते हैं। यह दोनों तरफ से चल सकता है। गन्दे, अन्धेरे और सीलदार मकानों में अधिक होता है। एक इञ्च में लगाकर ११० इञ्च तक लम्बा होता है। यह ज़हरीला जानवर है, किन्तु इतना भयानक नहीं होता कि मृत्यु हो जावे। यह किसी प्राणी के अपने सब पजे गाड़कर चिपक जाता है। इससे खुजलाहट और सूजन होती है। इसको छुड़ाने का सरल उपाय यह है कि ताज़ा मांस का एक छोटा-न्मा टुकड़ा लाकर उसके मुँह पर रख दिया जावे। ५० मिनट में शरीर को छोड़कर मांस पर आजायगा। जो मांस का प्रयोग नहीं कर सकते वे मांस के बजाय गुड़ में कपड़ा भिगोकर उसके मुँह के पाम रखें। वह इस कगड़े पर आजावेगा। यह प्रायः कान में घुसकर वहाँ जम जाता है, इसी कारण इसका नाम कनखजूरा पड़ गया है। अगर यह कान में घुस जाय तो कान में नमक का पानी (Saline Solution) डालना चाहिए। सुश्रुत में इस प्राणी की ८ जातियाँ मानी गई हैं। १ पड़प २ काला ३ चितकयरा ४ कपिल रँग का ५ पीला ६ लाल ७ सफेद और ८ अग्नि वर्णवाला। इनमें से अग्निवर्ण और सफेद अत्यन्त ज़हरीले होते हैं। नारंगी रँग का भी बहुत विषैला होता है। इनके काटने से पीड़ा, दाह, दिल में जलन, सूजन, बेहोशी और शरीर पर सफेद रँग की फुन्सियाँ

निकल आती हैं। 'बंगसेन' में लिखा है कि इसके काटने से पंसीना आता है, अफीम का सा नशा होता है। तिन्वे अकबरी में इसके ४४ पाँव माने गये हैं। २२ आगे २२ पीछे। इसे शरीर से हटाने के लिए नीचे लिखे प्रयोग काम में लावें—

(१) मीठे तेल के दिये में जो तेल जलने से बचा हो, वह इस पर चुपड़ दिया जाय।

(२) मेसिल, हल्दी, दारुहल्दी, गेहूँ समभाग लेकर इन्हें पानी में पीस लो और लेप कर दो।

(३) केवल हल्दी और दारुहल्दी का ही लेप कर दो।

(४) केसर, तगर, सहजना, पलाख, हल्दी और दारुहल्दी को पीस कर लेप कर दो। कनखजूरा हट जायेगा।

(५) हल्दी, दारुहल्दी, सेंधानमक और घी इन्हें पीसकर लेप करने से भी ज़हर दूर हो जाता है।

(६) गाय का गोबर भी कनखजूरे का विष नष्ट करता है।

(७) जहाँ कनखजूरा चिपका हो उस पर थोड़ी शक्कर (चीनी) छुरका दो वह जगह छोड़ देगा।

जूँ (चीलर)

जूँ यद्यपि माधारण-सा प्राणी है किन्तु बड़ा ही भयानक है। यह आस्तीन का साँप है। मक्खी और मच्छर से भी ज्यादा इतरनाक है। दिखने में गरीब परन्तु हानि पहुँचाने में किसी भी घातक प्राणी से कम नहीं—ऐसे जन्तु से बहुत सावधान रहने की आवश्यकता है। यह गदगी-पसन्द है। जो लोग बहुत दिनों तक अपने कपड़े-लत्ते नहीं बदलते, स्नान नहीं करते उनके बखों में, वालों में और शरीर पर जूँ का क्रीड़ा-क्षेत्र होता है। गन्दी स्त्रियों के कपड़ों में और सिर के वालों में ये बड़ी वेफिक्री से निवास करती हैं।

ये दो रंग की होती हैं। भूरी और काली। इनका रंग ऐसा होता है कि मँले वस्त्र पर ये छूँदने से ही दिखाई पड़ती है। मादा जूँ मोटी

और तगड़ी होती है। एक जूँ एक घार में ४०० तक अण्डे देती है। यद्यपि इनका जीवन केवल ७ हफ्ते का ही है तथापि इस थोड़ी-सी उम्र में ही एक जूँ १-७ हजार अण्डे दे जाती है। जूँ के अण्डों से ८-१० दिन में बच्चे निकल आते हैं।

जूँ के द्वारा छूत की बीमारियाँ एक से दूसरे पर सहज ही पहुँच जाती हैं। टायफाइड ज्वर (मोतीमरा), चेचक, मलेरिया आदि रोग जूँ के द्वारा एक से दूसरे में पहुँच जाते हैं। टट्कम्प, मिश्रद्वंद आदि रोगों का कारण भी जूँ होता है। इसका पाखाना खुजली आदि रोग उत्पन्न करता है। चर्मरोग उत्पन्न करने में इसका मुख्य स्थान होता है। काल्गेट यूनीवर्सिटी के डाक्टर यूनाल्ड ए० लेथर्ड ने अपनी “स्किन डिज़ी-ज़ेज़” नामक पुस्तक में लिखा है कि जूँ जितना छोटा जीव है उतना ही वह खतरनाक है। गटमल मच्छर कहीं इससे कम हानिप्रद हैं। स्नायुप्रणाली पर इसके बिष का यदा बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके काटने से अनेक चर्मरोग हो जाते हैं। इसलिए हमसे सदैव बचना चाहिए। इसके मुँह में एक चुकीला डंक्र होता है, जिसे प्राणी के शरीर में चुभाकर खून पीता है। यदि किसी छूत की बीमारी से ग्रस्त रोगी के शरीर का डमने खून पिया हो और वह किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटे तो उसे भी बीमारी हो जाने की संभावना है। छूत की बीमारियों (Contagious Diseases) के समय जूँ से बहुत सतर्क रहना चाहिए।

यह प्राणी अधिक दिनों तक भूख बर्दाश्त नहीं कर सकता। इसलिए कपड़ों को ८-१० दिन तक कहीं एकान्त में ढाल देने पर स्वयं मर जाती है। गर्म पानी में, क्लिनायल के पानी में, कार्बोलिक एसिड के घोल में, नीम के पानी में, प्याज़ के रस में, यह फौरन मर जाता है। धूप सहने में भी असमर्थ है। नींबू के रस में शक्कर मिलाकर बाल धोने से ज़ुई मर जाती है। सीताफल (शरीफ़ा) के बीजों को पीसकर सिर में लगाने से भी ज़ुई नष्ट हो जाती है। परन्तु इससे आँखों को बहुत बचाना चाहिए।

गन्दे पशुओं पर भी जूँ होती हैं, अतएव उनसे भी दूर रहना चाहिए।

खटमल

खटमल को सभी पहचानते हैं। यही नहीं, इनसे तंग भी हैं। ये राजा से लगाकर रक तक के मकान में होते हैं। खाटों में, बिछौनों में कपड़ों में, दीवारों में, जहाँ भी इन्हें थोड़ी-बहुत छिपने की जगह मिल आनन्द से रहते हैं। रेलों में, मोटरों में और ट्रामगाड़ियों में भी भँ रहते हैं। यह बड़ा ही भयानक और दुष्ट प्राणी है। मनुष्य का खून इसका भोजन है। पहिले यह पत्तियों में रहता था। अब पत्तियों व छोड़कर मनुष्यों में आ गया है। जिस घर में इनका अखाड़ा होता है ठा घर के रहनेवाले इससे बड़े ही परेशान रहते हैं। उठते-बैठते, चलते फिरते, खाते-पीते, सोते-जागते यह मनुष्य को तंग करता है। जिस घर में मक्काई नहीं होती, वहाँ इनका दौरा-दौरा ज्यादा होता है। इस प्राण का नाम ही खटमल अर्थात् चारपाई की गन्दगी है। चारपाई व गन्दगी ने ही ये पैदा होते हैं। इसलिये खटमलों को हटाने के लिये मकान का गन्दापन हटाना चाहिए।

खटमलों की तीन मुख्य जातियाँ हैं (१) सुख और मोटे, (२) काँ और चपटे और (३) भूरे और सूखे। तीनों ही की खुराक खून है। य यिना साँपे भी ४० दिनों तक जीवित रह सकता है। इनकी सृष्टि बहुत जल्द बढ़ती है। ज्यादातर ये छुपकर रहते हैं। फर्नीचर-पलङ्ग वगैरे और दीवारों के गड्ढों में छुपे रहते हैं। एक-एक छेद में कई इकट्ठे रहते हैं। अँधेरे और ठंडे मकानों में ज्यादा पाये जाते हैं। इन्हें हटाने का सबसे अच्छा उपाय सफाई है। खाटों को और ओढ़ने-बिछाने कपड़ों को धूप में डालना चाहिए। मकान को झाड़ते बुहारते वक दो तीन हाथ ऊँचे तक दीवारों को भी बुहारी से झाड़ देना चाहिए। खटमलों को मारने से बे बंते हैं, यह एक अन्ध-विश्वास लोगों में है लेकिन दरअसल यह भूल है। इनको मारने में किसी तरह की बुरा नहीं। धूप में ये क्रौरन ही मर जाते हैं। चारपाई वगैरे फर्नीचर

झौलता हुआ पानी डालकर, भन्दर छुपकर बैठे हुआ तक को मारा जा सकता है। घासलेट के तेल से ये फोरन मर जाते हैं। जहा ये बैठे हों, वहा मिट्टी का तेल लगा दें—मर जावेंगे और कई दिनों तक वहा दूसरे खटमल भी नहीं बैठेंगे। फिनायल से भी मर जाते हैं। कपूर, सव्जे के पत्ते या निप्यलोन रख देने से भी ये गन्ध पाकर भाग जाते हैं।

इसे जैसे बने तैसे निवारण करना चाहिए। कुछ लोग अहिंसा-प्रत-पालनार्थ खटमलों को मारते नहीं, दूसरों के घरों में झोंक देते हैं, परन्तु यह अहिंसा नहीं बल्कि हिंसा है। इन्हें तो मार डालना ही ठीक है। यह भी बड़ा घातक एवं भयङ्कर प्राणी है। यह नृत की बीमारियों को एक से दूसरे तक चुपचाप पहुँचाता रहता है। पहले-पहल सन् १८८७ ई० में प्रो० मेकनिकॉफ ने यह साबित किया था कि खटमल के द्वारा कई भयानक रोग भी उत्पन्न होते हैं। अब यह निश्चय हो गया है कि काल्पा बुलार, क्षय, विषम ज्वर, रक्त-कुष्ठ, चेचक, अतिसार, अर्धाङ्ग, वायु आदि अनेक रोग खटमलों द्वारा उत्पन्न होते हैं। खटमलों के द्वारा प्लेग फैलाने की बात तो बिल्कुल सत्य है। सन् १९०४ ई० में मि० यर्ज विल्मिन्का ने प्रयोग द्वारा खटमलों के पेट में प्लेग के कीटा-गुणों की वृद्धि होती दिखाकर 'गिनीपिग' नामक जानवर के शरीर में प्लेग की गांठ टठाकर दिखा दी थी। सन् १९१५ में मि० वेकाट ने खटमलों द्वारा चूहों में प्लेग पैदा करके दिखाया था। इससे प्रकट होता है कि खटमल अत्यन्त खतरनाक जानवर है। जैसे बने तैसे इसे दूर हटाना चाहिए। नीचे लिखे उपायों से खटमलों का निवारण किया जा सकता है—

(१) गुड़, चन्दन, लाख, आवला, बड़ेदा, विडङ्ग, हरे (बड़ी) और अकौवे (आक) के पत्तों को बराबर भाग लेकर चूर्ण बना लो और मकान में इसकी धूनी दो। खटमल अपने आप भाग जावेंगे।

(२) केवल गन्धक की धूनी देने से खटमल चले जाते हैं।

(३) अकौवे (आक) की रुई की बत्ती बनाओ और महावर में

भिगोकर सुखा लो, फिर सरसों के तेल में उस बत्ती का दीपक जलाओ। कुछ दिन ऐमा करने से खटमल बिना मारे घर से चले जायेंगे।

(४) वन-तुलसी या ग्वारपाठे का पौधा घर में लाकर रखने से भी खटमल नहीं होते।

(५) अपने सिरहाने छाता रखकर सो जाओ। या कंड़े (छाने) रख लो। रात को खटमल टनमें जा छिपेंगे, सुबह उठकर उन्हें दूर ले जाओ और फाट दो। ऐमा कई दिनों तक करने से एक दिन उनका अन्त जरूर आ जावेगा।

(६) लकड़िया ऐसी बनाओ, जिनमें छेद ही छेद हों। ज़मीन पर सो जाओ, एक लकड़ी सिर की तरफ, एक पैरों की तरफ, एक दाहिनी बाजू और एक बायें तरफ रखकर सो जाओ। सुबह उठकर आप इन खटमलों को इन लकड़ियों के छेदों में बैठे पाओगे। इन्हें ले जाकर कहीं दूर फाट दो। इस तरह कई दिन तक करना चाहिए।

(७) कलई में या नीलेथोथे से पुते मकान में भी खटमल नहीं रहते।

(८) साबुन के पानी से खटमल मर जाते हैं। किसी भी प्रकार के साबुन को पानी में घोलकर 'घोल' तैयार कर लो, और फिर इसे खटमलों पर डाल दो वे तत्काल मर जावेंगे।

(९) कपूर की धूनी देते रहने से भी खटमल नष्ट हो जाते हैं।

मक्खड़ी

संसार में कोई ऐमा मकान नहीं मिल सकता जिसमें खटमल मच्छर या पिस्तू आदि की तरह मक्खड़ी मौजूद न हो। यह प्राणी छोटा-सा होने पर भी बहुत ज़हरीला होता है। क्योंकि इनकी खुराक ज्यादातर मक्खी, पिस्तू या मच्छरों की ही है, और यह मक्ख प्राणी ज़हरीले होते हैं। इसलिए स्वभाव से शरीर होते हुए भी हमसे बहुत बचकर रहना चाहिए। यह कई तरह की होती हैं। हमारे घरों में मक्खड़ी की ३-४ किस्में पाई जाती हैं। कोई-कोई इन्हें मक्खी-मक्खड़े के नाम से भी पहचानते हैं। यह प्राणी बहुत

करके मकान के कोने-कुचैले हिस्से में ही अपना जाला तानती है और उसीके बीच में रानी की तरह आराम से बैठी रहती है। इसके मुँह से निकले हुए जन्तु (धागे) में जो जाल बनता है, उसे अब इतना मज़बूत कर लिया गया है कि दूसरे देशों के लोग मछलियाँ पकड़ने के जाल भी उसी में तैयार करते हैं। मकान के ज़िम भाग में हर रोज़ सफ़ाई नहीं होती। उम्मी में इसका जाला तन जाता है, और वह भी इस फुर्ती से कि देखनेवाले डग हो जायें। जाला बनाने का काम प्रायः रात में ही होता है और बड़ी कारीगरी में उसे कुछ ही घण्टों में बना लेती है। मकान के कोने कुचैले, दीवार चर्चरा सय हमेशा बुहारी से साफ़ किये जाने चाहियें, ज़िमसे कि वहाँ मकड़ी अपना अड्डा क़ायम न कर सके। यह प्राणी बहुत करके ठण्डी जगहों में दीवारों पर ही अण्डे दिया करती है। एक प्रकार की मकड़ी तो अण्डे देकर ऊपर से सफ़ेद रंग का कागज़ जैसा रुपये के बराबर जाला बना देती है। ये सफ़ेद जाले हर एक मकान में कहीं न कहीं जरूर दिखाई देंगे। यच्चे अक्सर इनको उम्बाड़ लेते हैं, नतीजा यह होता है कि मकड़ी के ममले जाने से उनके बदन के उस हिस्से में पीली फुन्सिया निकल आती है और वे बड़ी तकलीफ़ देती हैं। उनका ज़हर और-और हिस्सों में भी लगकर अगर इलाज न किया जाय तो सारे बदन को सड़ा देता है। वैसे भी अगर कपड़ों में घुसकर या बदन पर गिरकर यह मूल दे, या किसी तरह रगड़ जाय तो भी इसका ज़हर बहुत नुक़सान पहुँचाता है। हाँ, इसके अण्डों की रक्षा करनेवाली सफ़ेद फ़िल्ली ज़रूर काम देती है। घाव में से खून निकलना बन्द होकर जब उसमें रेशम की राख भर दी जाती है, तब, ऊपर से एक फ़िल्ली को चिपका देते हैं। लेकिन उस वक्त भी इस बात की सावधानी रखनी चाहिए कि फ़िल्ली में मकड़ी के अण्डे न हों, नहीं तो इससे और भी नुक़सान होगा।

मकड़ी एक बार में सैकड़ों अण्डे देती है। दूसरी जाति की मकड़ी, जो धागों से जाल बनाकर उसमें रहती है, अपने अण्डे अपने साथ

रखती है। ये सब (सैकड़ों) अण्डे एक बड़े से अण्डे में रहते हैं, जिसे वह अपने साथ ठठाए फिरती है। समय पर इसी अण्डे से सैकड़ों अण्डे निकल पड़ते हैं जिनसे सैकड़ों ही छोटो-छोटो बच्चे बाहर आ जाते हैं। इस प्राणी को मकान में नहीं रहने देना चाहिए। जहाँ सफाई होती है वहाँ यह प्राणी ठहरता ही नहीं। इसका होना ही यह सूचित करता है कि स्थान की सफाई अच्छी तरह नहीं होती है। मकान झाड़ते बुहारते बरक ऊपर-नीचे के जाले साफ करने का भी ध्यान अवश्य रखना चाहिए।

बिच्छू

बिच्छू को सब जानते हैं। यह एक विप्लवा प्राणी है। जिसे काटता है उसे बड़ी ही वेदना होती है। इसके काटने से मृत्यु नहीं होती। किन्तु एक क्रिस्म का बिच्छू बड़ा ही जहरीला होता है यदि उसके काटे का ठीक-ठीक उपचार न किया जाय तो मृत्यु भी हो जाती है। बिच्छू को मामूली समझकर इलाज में बेपरवाही नहीं करनी चाहिए। बिच्छू ऐसे स्थानों में पाया जाता है जहाँ कचड़ा-कूड़ा, कड़े, ईंधन लकड़ी आदि वस्तुएँ रखी होती हैं। पुराने मकानों में, खडहरों में, ठंडी जगहों में जहाँ कूड़ा-कर्कट और अँधेरा रहता है बिच्छू प्रसन्नता से रहता है, इसलिये इससे बचने के लिये घर में ही नहीं बल्कि आस-पास भी दूरी तक मैला, कूड़ा-कर्कट नहीं रहने देना चाहिए। रहने के कमरे से लकड़ी कड़े वगैरा दूर रखने चाहिए। सफाई का विशेष ध्यान रखने से बिच्छू का भय कम हो जाता है। हम लोग चूँकि सफाई का ध्यान विशेष नहीं रखते इसलिये ६५ प्रतिशत मनुष्यों को बिच्छू के काटने का अनुभव प्राप्त होता है। गर्मी आते ही और वर्षा का आरम्भ होने तक, जब तक कि हवा में ठंड नहीं आ जाती बिच्छुओं का उपद्रव चालू रहता है। ज़मीन की गर्मी न सहने के कारण बिच्छू अपना निवास-स्थान छोड़कर बाहर ठंडक की खोज में निकलता है और विषवेग, मदवेग, घबराकर, भयभीत होकर, या दब जाने पर डक मारता है।

बिच्छू की १२० जातियाँ हैं। इनमें से मुख्य ३० क्रिस्म के हैं। इनमें

से भी तीन प्रकार के प्राय देये जाते हैं। गोबर, लोद, बूढ़ा-कुकट में रहनेवाला बिट्टू कम जहरीला होता है। टिट-पथर में, मनुष्य के मल-मूत्र में, घाम-वृम में, लकड़ी में और घूने की दीवारों में रहनेवाला बिट्टू छ लेज गिपवाला होता है। इसली, मिरम, कर्मादी, चन्दन के पेड़ों में, रांप के नियाम करने के बिलों जगांन टीमक की घामियों में जो रहते हैं वे सूख जहरीले होते हैं। एक जिम्म का बिट्टू और होता है जो बड़ा भयद्वर होता है। यह काले रंग का होता है। और इसकी पूछ चलते समय जमान पर घिमटगी है। यह बड़ा ही भयानक होता है। सर्प के तुल्य इसका बिप होता है। रोमराने, पांजे, सूने से, चितकषरे और कुछ लाल रंग के जो बिट्टू होते हैं उनमें जहर बहुत कम होता है। सुग्ने, नारंगी रंगवाले, मटमले अधिक बिपले नहीं होते। हों, मफेद, काले, नीले, हरे और ग्राही रंग के बिट्टू भयानक होते हैं। इनका बिप बड़ा ही कष्ट पहुँचाता है।

जहरीले प्राणियों से बचने के लिष्ट २०-२५ दिन में एक बार क्रिना-बल खोजन छिदक देना चाहिये। नीम का पानी अथवा प्याज या मूली का रस छिदक देने से भी बिट्टू ही नहीं, सभी जहरीले प्राणी भाग जाते हैं। आँजन में गुनमी का पीया भी माप, बिट्टू, कनकनूरा आदि प्राणियों को नियारण करता है। यदि किमी को बिट्टू काट स्याये तो नीचे लिखे उपाय करना चाहिये—

१—पहले पहल जहाँ बिट्टू ने काटा हो उसमे ४६ अंगुल ऊपर बसकर बाध दो फिर दग स्थान को सूँह, चाकू अथवा किमी पेमे ही औजार से स्वर्गेशक दून निकाल दो। इस जगह कारबोलिक एसिड या एमेडिक एमिट्र का फादा रखकर बाध दो।

२—'लाहपर अमोनिया' काटे हुए स्थान पर लगाओ।

३—येरी के काँटे २-४ मुँह में चबाकर मरीज के कान में खून जोर-जोर से फूँक दो। शक्ति या लाभ होगा।

४—गुलमी के पत्ते चबाकर जिस ओर दंश हुआ हो उसके विपरीत कान में फूँक दो।

५—गाय के घी में सेंधा नमक मिलाकर गर्म करो और दश-स्थान पर लगा दो ।

६—जमालगोटा घिसकर दश-स्थान पर लेप कर दो और आंस में भी आज दो ।

७—मूली और नमक पीसकर काटे स्थान पर लगा दो ।

८—प्याज़ का रस दश-स्थान पर निचोड़ दो ।

९—नीबू का रस और बकरी की मँगनी मिलाकर लगाओ ।

सर्प

सर्प सभी तरह से एक अद्भुत प्राणी है । उसकी बनावट अद्भुत है, तो काम भी अद्भुत है ।

साँपों के सम्बन्ध में वेदों ने खूब लिखा है । पच्चीसों मंत्र हैं । उनकी जातियों का वर्णन है । कई जातियों का तो आज नामोनिशान नहीं है—वे नष्ट हो चुकी हैं । साँपों के लिए उत्तमोत्तम जड़ी-बूटियों का वर्णन है, जिनसे भग्नक विष दूर हो जाता है, परन्तु खेद है कि उन नामों से आज कोई उन जड़ी-बूटियों को पहचाननेवाला नहीं है । वैद्य लोगों ने इस ओर अभी तक अपना ध्यान ही नहीं दिया ।

हमारे देश में साप कई प्रकार के हैं । महाभारत में जनमेजय के सत्र सर्प की कथा में कोई ७८ प्रकार के साँपों का जिक्र है । परन्तु आजकल कोई ३० प्रकार के साँपों का पता लगता है । ये सभी नहीं काटते । केवल ७ या ८ जाति के साँप ही मनुष्यों को काटते हैं । वाग्भट्ट ने तो साप की ३ जातियाँ ही मानी हैं । इन्हीं तीनों के अन्तर्गत १४ जातियाँ और मान ली हैं । हम इस विषय को अधिक बढ़ाना नहीं चाहते क्योंकि यहाँ स्थान नहीं है ।

साँप अंडज जीव है । सर्पिणी प्रतिवर्ष १५ से २० तक अंडे देती है । अंडे सफ़ेद और कबूतरी के अंडे के बराबर होते हैं । अंडे सूर्य की गर्मी से पककर यथासमय फूटते हैं और साँप का बच्चा अंडे के बाहर निकलते ही अपनी खुराक की तलाश में इधर-उधर घूमने लगता

है। साँप का बच्चा भी अगर फाँटे तो ज़हर ज़रूर चढ़ेगा, अतएव उससे भी सावधान रहना चाहिए। जहाँ भी साँप का बच्चा दिखाई पड़े उसे तत्काल नष्ट कर ही देना चाहिए। साँप के कर्ण-इन्द्रिय नहीं होते। वह आँवों से सुनता है इसलिए सर्प को संस्कृत में "चक्षु-श्रवा" भी कहते हैं। कुछ प्राणी-शास्त्रज्ञों का कहना है कि साँप तभी सुन सकता है, जब कि उसका मुँह पृथ्वी से लगा हो। पृथ्वी से मुँह ऊपर होते ही उसमें सुनने की शक्ति नहीं रहती। फण फैलाए हुए वह सुन नहीं सकता। साँप के सभी इन्द्रियाँ होती हैं। उसका पेशाब जल रूप नहीं होता बल्कि कर्मा होता है। साँप के मुँह की बनावट ऐसी होती है कि वह उसके आकार से बड़े प्राणी को भी निगल जाता है। चूहे मँढक को निगलते हुए हम लोग देखते ही हैं।

साँप पानी में तैर लेता है किन्तु पानी में रहनेवाले सर्प के अलावा दूसरा कोई साँप पानी में रहना पसन्द नहीं करता। जल का साँप तेज़ विषवाला नहीं होता। साँप वृक्ष पर भी चढ़ता है। साँप जब अपनी मूराक का पीछा करता है तो वह किसीसे भी नहीं डरता। साँप बहुत तेज़ दौड़ता है, परन्तु मनुष्य से तेज़ नहीं दौड़ सकता, इसलिए सर्प के आक्रमण से मनुष्य भागकर अपनी प्राण-रक्षा कर सकता है। साँप फण फैलाकर आक्रमण करता है परन्तु काट नहीं सकता। जब वह काटता है फन सिकुड़ जाता है। साँप दीर्घ-जीवी है—लोग कहते हैं एक हजार वर्ष तक नाग जीता रहता है—इसमें कितना सत्यांश है कुछ नहीं कहा जा सकता। साँप कभी मरा हुआ प्राणी नहीं खाता, वह जीवित को मारकर ही खाता है। जब गिरकार नहीं पाता तो मिट्टी खाकर ही रह जाता है। वह बिना कुछ खाए महीनों जीवित रह सकता है। इसीलिए संस्कृत-भाषा में इसका नाम "पचनाशन" है। साँप ठंड के मौसिम में शान्त रहता है; क्योंकि ठंड के कारण हड्डियाँ दिलडुल नहीं सकतीं। ठंड में साँप को मारना या पकड़ना मुश्किल नहीं है। हा,

शर्मा में और विशेषतः वर्षा-ऋतु में वह बड़ा ही उद्विग्न हो जाता है। हम देखते भी हैं कि साँप काटने के समाचार अधिकांश वर्षा-ऋतु में ही सुने जाते हैं।

नाग का विष बड़ा ही तीव्र, भयंकर होता है। विष का रंग सफ़ेद शहद के समान गाढ़ा होता है। सर्प-विष तभी हानिप्रद है जबकि वह रक्त में मिल जावे। वैसे शरीर पर ज़हर डाल देने से कोई हानि नहीं होगी। सर्प-विष से मरे प्राणी का रक्त उतना ही भयंकर हो जाता है। लगातार ६/१० प्राणियों को काटने पर उस साँप में ज़हर नहीं रहता। सुई के अग्रभाग पर लगाकर किसी के शरीर में सर्प-विष पहुँचा देने से उसकी मृत्यु हो सकती है, इसीसे उसकी भयानकता का अनुमान किया जा सकता है। साँप के दाँत, जिनके द्वारा वह शरीर में विष पहुँचाता है, पैने और खोखले होते हैं, सिर में रहनेवाली विष की थैली में से सूराखों द्वारा विष निकल आता है। सर्प-विष से 'सूचिका-भरण', 'अधीर-नृमिह रस', 'प्रताप-लकेश्वर' आदि अद्भुत गुणकारी औषधियाँ तैयार होती हैं। आजकल पेरिस से एक वैज्ञानिक वम्बर्ड आया है जिसे लगभग एक सैर सर्प-विष की आवश्यकता है। शायद ५/६ हजार काले नागों में से इतना विष निकलेगा। यह विष कैसर नामक फोड़े की दवा बनाने के काम में लाया जावेगा। वे सर्पों को बिना मारे ही विष निकालते हैं। वहा उन्होंने 'हेफकिन इन्स्टीट्यूट', नामक संस्था खोल दी है, जो सर्प-विष इकट्ठा करती रहेगी।

साँप स्वयं किसीको जान-बूझकर नहीं काटता। वह छेड़े जाने पर, दब जाने या क्रुद्ध होने पर ही काटता है। साँप के काटते ही उसे निर्भयतापूर्वक पकड़कर जल्दी से दूर फेंक देना चाहिए। क्योंकि इतनी जल्दी उसका विष नहीं उतर सकता। डरना भी क्यों जब कि मृत्यु ही पकड़े है और मरना ही है। अगर काट ही लिया हो तो पहिले उस स्थान पर देखो कि कितने दाँतों के निशान हैं। यदि ऐसे चार (४) दाँत के

निशान हों तो समझ लो कि साँप अधिक ज़हरीला नहीं है। काटे हुए को हिम्मत बँधाओ और उपचार करो वह कदापि नहीं मरेगा। हा, यदि दो चिह्न (") हों तो समझ लो कि साँप भयानक था और चबना कठिन है। जितनी जल्दी होसके दवा दारु करो। साँप के काटते ही सबसे पहला काम तो यह करो कि उसके ४ अंगुल ऊपर खूब कमकर रस्सी से बांध दो। इस प्रकार ४-४ अंगुल पर उससे ऊपर दो बन्ध और लगा दो। इन बन्धों में लकड़ी या पेंसिल डालकर इतना बल लगा दो कि वे खून तंग हो जायें ताकि विष ऊपर न पहुँच सके। शरीर में ज़हर प्रवेश होने पर पहले आँखें सुन्न हो जाती हैं, और फिर मन्द सुप्त तथा निस्तेज हो जाती हैं। कपाल पर पसीना आता है। प्यास लगती है, परन्तु पानी थोड़ा-थोड़ा करके देना चाहिए। आँखों की पुतलियाँ फैल जाती हैं। शरीर ठंडा होने लगता है। साँस के आने-जाने में कष्ट होता है। बेहोशी होकर मुँह से फेन गिरने लगता है। इन्द्रिया मंशाशून्य हो जाती हैं। निर्व्र की चरपराहट और नीस की कड़वाहट नहीं मालूम होती। चमड़ी नंगी हो जाती है। मरने के पहिले हिचकियाँ आती हैं।

यहाँ लगभग ३ लाख मनुष्य प्रतिवर्ष सर्पों से मरते हैं, परन्तु आज तक कोई दवा ऐसी नहीं मिली जो शर्तिया सर्प-विष को दूर कर सके। साँप के काटे स्थान पर रस्सी से बाँधने के बाद उसे तेज़ धार-वाले किसी शस्त्र से चीर दो और उसमें परमेगनेट ऑफ़ पोटास भर दो। या उस स्थान को तप्त धातु से या सौलता हुआ तेल डालकर जला दो।

सर्प के काटे हुए को घेर्य बँधाना चाहिए, उसकी हिम्मत न हटने पाये। बहुत से लोग बेवक़ल मृत्यु-भय से ही मरते देखे गये हैं। चूहे ने काटा और उन्हें साँप का शक हुआ और बे-मौत मर गये। कभी-कभी साँप ने काटा और चूहे का झयाल रह जाने से उनकी मौत नहीं होती। इसमें सबसे पहले आत्मिक-बल की ज़रूरत है। रोगी को लेटाना चाहिए,

घातें करते रहना चाहिए, उसके पास थाली या घुंघरू बजाते रहना उपयोगी है। वेद में तौदी और घृताची दो औषधियों का नाम है, परन्तु आजकल इन्हें क्या कहते हैं कुछ पता नहीं। कुछ औषधियाँ ये हैं—

१—पीली कनेर की जड़ घिसकर हाथों पर लेप करो।

२—तमाखू का चूर्ण हाथों पर मसल दो।

३—बच का चूर्ण हाथों पर मसल दो।

४—इमली का पानी बनाओ उसमें राई का तेल और नीलाभोथा मिलाकर पिलाओ।

५—सफेद कनेर की जड़ ३ माशा पानी में घिसकर पिला दो।

६—अकौण्ड के पत्ते को पीसकर उसकी गोली खिलाओ।

७—कलेजे पर राई का पल्लस्तर चढ़ा दो और सोंठ, राई का चूर्ण करके शरीर पर मालिश करो। बाद में १०-१२ बोतलों में गर्म पानी करके शरीर पर लुढ़काओ।

८—नौसादर और चूना बराबर लेकर चूर्ण बना लो और बराबर सुँघाते रहो। गर्म दूध या चाय १५-१५ मिनिट बाद थोड़ी-थोड़ी पिलाते रहो।

९—साँप के काटे हुए को शुद्ध हवा में रखो। वहाँ मनुष्यों की भीड़ मत होने दो।

१०—सफेद प्याज़ और सेंधा नमक दश-स्थान पर बाँधकर लगा दो। जब यह हरा हो जावे, तब दूसरी लुगदी रखो। ऐसा करते रहो। प्याज़ का थोड़ा-सा रस भी पिलाओ।

११—एक मोरनी का अण्डा लो और उसमें एक सुराख करके जितनी भी काली मिर्चें भरी जा सकें भर दो। उस छेद को मोम से बन्द करके २१ दिन तक रखा रहने दो। अण्डे को फोड़कर काली मिर्चें ले लो। मिर्चों के बराबर परमँगनेट-पोटाश मिलाकर पीस लो। अगर रोगी को होश न हो तो कागज़ की भोंगली बनाकर उसके नाक में यह दवा फूँक दो। होश आते ही एक तोला घी में यह दवा मिलाकर पिला दो। उल्टी

होगी। मरीज़ अच्छा हो जावेगा। बाद में नित्य आध पाव घी खिलाना।

१२—हुक्के का कीट घोलकर पिलावे। और कीट ही ज़ख्म पर बाँधे।

१३—पाच अरीठे लेकर उनका म्हाग बना लो और बराबर पिलाओ।

१४—मुर्गे का गुदा मार्ग सर्प-दंश-स्थान पर लगा दो। वह चिपक जावेगा। जब मरकर गिर जावे तब दूसरा लगा दो, इस तरह जब तक चिप रहे करते रहो। अगर मुर्गे न मारने हों तो थोड़ी-थोड़ी देर में मुर्गे हटा लो। मुर्गे बे-होश होकर दोश में आ जावेंगे।

१५—किसी डाक्टर से (Ammonia Injection) अमोनिया इन्जेक्शन लगवाना चाहिए।

१६—“कैल्मेट्सपुश्टी वेनोमस सीरम” (Calmettsanti Venomus Serum) का इन्जेक्शन समय-समय पर दो।

१७—ऐसेटिक एसिड का फाया दंश-स्थान पर रखो।

१८—चार माशा नौसादर ठंडे पानी में घोलकर पिलाओ।

१९—केले के वृक्ष का रस बार-बार पिलाओ।

२०—कसौंदी के बीज घारीक पीसकर आँखों में आज दो अवश्य लाभ होगा।

२१—घी, शहद, मक्खन, कालीमिर्च, पीपल, अदरक और सेन्धानमक समभाग लो। इसमें से एक तोला पानी में घोलकर पिलाओ।

यदि साँप घर में घुस गया हो तो घी, तालमिर्च और कलमीशोरा इनमें से किसी एक की घूनी दो। अथवा कपड़ा जला दो। घर में हुक्के का पानी ढाल दो। नारियल की चटाई पर साँप नहीं आता। घोड़े के बालों की रस्सी को नहीं लाधता। तुलसी के वृक्षों से नहीं आता। प्याज़ की वू से नहीं आता। सरसों से घबराता है। कार्बोलिक एसिड से मर जाता है। घुंघरू की आवाज़ से डरता है। घर में चूहे, मेंढक, और बिल्ल वगैरा न रहने दो। बिछी और नेवला घर में पाल रखो, साँप नहीं

आवेगा। चील, मोर, चन्दर, गरुड आदि प्राणी उसके जानी दुश्मन हैं।

साँप के मारने में सावधानी की जरूरत है। सिर पर चोट मारने की कोशिश भूलकर भी मत करो। अन्यथा भयङ्कर परिणाम होने की सम्भावना है। साँप सिर को बड़ी ही होशियारी से बचा लेता है, उसकी पीठ में एक अच्छी चोट पहले जमा दो। फिर वह कहीं भी नहीं जा सकता, बाद में बिना धबराये उसे आसानी से मारा जा सकता है। लट्ट से ही मारना ठीक है, बन्दूक, तलवार, तीर वगैरह ठीक नहीं हैं। साँप को छेड़ने के बाद उसे जीवित न छोड़ो, अवश्य मार डालो।

: ५ :

शारीरिक-शुद्धि

उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए सफाई की सबसे पहले जरूरत है। पिछले अध्यायों में हम 'घरों की सफाई' के सम्बन्ध में बहुत कुछ लिख आए हैं, अब घरों में रहनेवाले मनुष्यों की सफाई के बारे में यहाँ लिखेंगे। सफाई का यद्यपि स्वास्थ्य से सम्बन्ध है तथापि पूर्वाचार्यों ने इसे 'धर्म' का एक लक्षण माना है। सारांश कि तन्दुरुस्ती के लिए समस्त लो या धर्म-रक्षा के लिए, सफाई एक आवश्यक बात है। शारीरिक सफाई आरोग्य तथा दीर्घ-जीवन प्रदान करती है।

प्रातः शैया से उठते ही मल-मूत्र त्याग के लिए घरों में बने हुए साफ पाखानों में या जंगल में जाओ। साथ में इतना पानी ले जाओ कि दोनों मलेन्द्रिय, गुदा और लिंग अच्छी प्रकार धोकर साफ किये जा सकें। जब मल-मूत्र त्याग चुको तब लिंग के अग्रभाग का चमड़ा ऊपर हटाकर भीतर के सफेद मैल को अच्छी तरह पानी से धो डालो। और अच्छी जगह से ली हुई शुद्ध मिट्टी एक बार लगाकर खूब धो डालो। इसके बाद गुदा को पहले पानी से धो डालो और बाद में दो-तीन बार शुद्ध

मिट्टी लगाकर धो डालो। जो लोग छोटी-सी लुटिया में पानी लेकर पाखाना जाते हैं वे अच्छी तरह धो नहीं सकते। जो मल-मूत्र त्याग के पश्चात् दोनों इन्द्रियों को पानी और मिट्टी की सहायता से साफ़ करते हैं, उन्हें बवासीर, सोजाक, गर्मी आदि रोगों के होने का भय नहीं रहता। मलेन्द्रियों को शुद्ध करके, पात्र और हाथों को कई बार मिट्टी लगाकर खूब अच्छी तरह साफ़ करो। याद में अपना मुँह कुछा करके खूब साफ़ करो।

दतून अवश्य करो। दतून से मुँह की अच्छी सफ़ाई होती है। जो अपने दातों को, जीभ को, तालु को अच्छी तरह साफ़ रखता है वह कभी रोगी नहीं हो सकता। अनेक रोगों से टपकी रक्षा होती है। दतून किसी भी उपयोगी वृक्ष की शाखा का होना चाहिए। इस दतून को दातों से कुचल-कुचलकर फूँची बना लो, और फिर बाहर-भीतर के दातों को मढ़ी प्रकार धीरे-धीरे घिसो। आवश्यकता हो तो कोई गुणकारी दन्त-मजन भी दतून के साथ प्रयोग कर सकते हो। जब साफ़ हो चुके तो दतून को बीच से चीर कर जीभ पर का मैल साफ़ कर डालो। भगूटे की सहायता से ऊपर का तालू दूर तक और अँगुली की सहायता से ज़यान के नीचे का भाग रगड़ कर साफ़ कर डालो। अच्छी तरह कुछी करके कपड़ा वगैरा निकालो। नाक वगैरा साफ़ करके मुँह-आँख वगैरा धो डालो।

प्रत्येक मनुष्य को नित्य ठंडे शुद्ध जल से दिन में एक बार अवश्य स्नान करना चाहिए। गर्मी के मौसिम में २-३ बार भी नहाया जा सकता है। नहाने का पानी बहुत ही साफ़ हो, छानकर काम में लाया जाय तो और भी उत्तम हो। कुआँ, नदी, बावली, तालाब का पानी स्नान के लिए ठीक है। परन्तु वह साफ़-निर्मल हो। नदी, तालाब के गँदले पानी में कभी न नहाओ। हमेशा ठंडे पानी से ही नहाना चाहिए। ठंडे पानी से नहानेवाला सदैव बीरोग रहता है। गर्म पानी स्वास्थ्य को हानि पहुँचाता है। ठंडके मौसिम में भी गर्म जल से स्नान करना हानिप्रद है। हई, रोगी

और अत्यन्त निर्बल व्यक्ति गर्म पानी से स्नान करें तो कोई हानि नहीं। यदि तालाब या नदी में स्नान करना हो तो छाती तक गहरे पानी में उतरकर नहाना चाहिए। एक अच्छे मोटे खुरदरे खादी के वस्त्र से पानी में अपना शरीर खूब अच्छी तरह रगड़ना चाहिए। शरीर का कोई भाग रगड़ने से न छूटने पावे। रानें, धगलें, गला, कान, लिंग, गुदा आदि स्थानों को विशेष ध्यानपूर्वक रगड़कर, मसलकर, शुद्ध कर देना चाहिए। इतना मसलना चाहिए कि चमड़े पर लाली झलकने लगे। अधिक बल लगाकर भी नहीं रगड़ना चाहिए। ऋतु कालानुसार ५-७ मिनट से लगाकर १५ मिनट तक पानी में अच्छी तरह स्नान करना चाहिए।

स्नान से निपटने के बाद उसी वस्त्र को निचोड़कर अपना भीगा शरीर रगड़कर पोंछ डालो, जिससे कि आपने स्नान के समय अपना शरीर रगड़ा था। शरीर का कोई भाग ऐसा न बचे जो पोंछा न जाय। स्मरण रहे, स्नान के समय काम में आनेवाला तौलिया (ट्वाल) बहुत ही साफ हो। गीले वस्त्र त्यागकर शुद्ध सूखे वस्त्र धारण कर लो।

जब कभी किसी गन्दी वस्तु को छुओ फौरन अपने हाथ धो डालो। भोजन के पूर्व अपने हाथ-पाँव मुँह अच्छी तरह से धोना चाहिए और इसी तरह भोजन के अन्त में दाँतों को, मुँह को खूब कुछा करके साफ़ करो। यदि हाथ चिकनाई से खराब होगये हों तो मिट्टी लगाकर या साबुन से धो डालना चाहिए। पान, ज़र्दा, सुपारी आदि खाकर मुँह को कभी गन्दा न करो।

शरीर में यदि किसी प्रकार की बदबू आती हो तो उसे औषधोपचार द्वारा दूर करने का प्रयत्न करो। मोटे-मांसल आदमियों के शरीर में जब पसीना आता है तब असह्य बदबू निकलती है। ऐसे लोगों को अपना पसीना बारम्बार पोंछते रहना चाहिए। पसीना एक प्रकार का विष है। यह शरीर के रोम-छिद्रों से बाहर आता है। इसको यदि साफ न किया जाय तो रोम-छिद्र बन्द हो जाते हैं और पसीना न निकलने के कारण विष अन्दर ही अन्दर शरीर को हानि पहुँचाने लगता है। इसलिए जब

कमो मूत्र पमीना घाजाये, स्नान करके शरीर को शुद्ध कर लेना चाहिए।

शरीर की मसाईं से मसल्य है—शारीरिक मल को हटाना। कई लोग शुद्धि प्रदर्शनार्थ बार-बार हाथ धोते, पैर धोते, बर्तन मांजते और स्नान करते हैं। ये लोग मसाईं के लिए ऐसा नहीं करते, बल्कि टोंग अथवा धामिक आदम्बर प्रदर्शनार्थ ऐसा करते हैं। दो घुल्लू पानी पैरों पर डाल लिया पैर धुल गए ! दो छोटे पानी निर पर डेंडेल कि स्नान होगया ॥ नागून भीगे कि हाथ धुल गए ॥ इस प्रकार की शुद्धि को हम शुद्धि कदापि नहीं मानते। हम वो मल दूर करने को ही शुद्धि कहेंगे।

नागूनों को चढ़ने नहीं देना चाहिए। तीन-चार दिन काटते रहना चाहिए। नागूनों का बढ़ा होना स्वास्थ्य के लिए घातक है। बड़े नागूनों में गन्दी चीजें भर जाने से ये मर्दंग मँले बने रहने हैं। यह मँल धुल-धुलकर पाने-पाने की चीजों के साथ पेट में पहुँचता रहता है और विविध रोग उत्पन्न करता है। इसलिए नागूनों को चढ़ने न देना चाहिए। कई लोग अपने नागून अपने ढाँठों में ही काटते हैं—यह बहुत ही घातक और विनीत आदत है।

बालों की मसाईं का ध्यान बहुत करना चाहिए। मसाईं का मसल्य तेल डालने और माझ-पट्टों काढ़ने से नहीं, बल्कि उनका मँल दूर करने से है। निर को धोने के लिए किसी तेज छार का उपयोग नहीं करना चाहिए। बढ़िया मायुन, किसी प्रकार की छारयुक्त मिट्टी, आँवले, रीठे, मीकाकाई, ढही बंगरा शाम में लाने चाहिए। बालों की जड़ को मलरहित कर लेना चाहिए। बाट में कोई बढ़िया तेल, जो शुद्ध हो—खोपरे का, या तिल का या सरसों का लगा लेना चाहिए। खुशबू के लिए इन्हीं में कोई सुगन्धित पदार्थ मिला लेना चाहिए। बाज़ारू घासजैट के तेल (white oil) पर बने हुए खुशबूदार तेलों पर मोहित होकर उनका उपयोग कदापि नहीं करना चाहिए। यह बालों के लिए अहितकर है।

शारीरिक स्वच्छता के लिए आहार-मिहार, स्नान-पान, रहन सहन

का भी विशेष ध्यान रखने की ज़रूरत है। सादा और सात्विक आहार-विहार शरीर को निर्मल बनाता है। शरीर की सफ़ाई के लिए कपड़े ज़रूरी भी साफ़-सुथरे होने आवश्यक हैं। गन्दे कपड़े पहनने-ओढ़ने वाला अपने शरीर को कदापि स्वच्छ नहीं रख सकता।

वस्त्र

मनुष्य की कुछ आवश्यक वस्तुओं में से एक वस्तु 'वस्त्र' भी है। वस्त्र का और शरीर का अविच्छिन्न सम्बन्ध है। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कपड़ों की सफ़ाई नितान्त आवश्यक है। मैले कपड़ों का प्रयोग अत्यन्त अहितकर है। शरीर पर काम में आनेवाला कपड़ा, तीन दिन में अशुद्ध हो जाता है। गर्मी के मौसम में तो पसीने के कारण कपड़ा २४ घटे में ही पहनने योग्य नहीं रहता। प्रायः लोग कपड़े को मैला सभी समझते हैं जब कि वह आँखों को मैला दिखाई दे, किन्तु यह भूल है। कपड़ा दिखने में कितना ही साफ़ हो परन्तु शरीर के रोम छिद्रों द्वारा निकलनेवाली गन्दी वायु और वाष्प आदि के कारण कपड़ा गन्दा हो ही जाता है। साफ़ कपड़े पर आपके पहनते ही यदि धूल-मिट्टी का दाग लग जावे तो वह स्वास्थ्य को हानिकारक मैला नहीं है। कपड़े की बाह्य शुद्धि का उतना ध्यान नहीं रखना चाहिए, जितना कि अन्तरंग का। कपड़े सदैव स्वास्थ्य-रक्षा की दृष्टि से पहनने चाहिए। जो लोग अपनी पोशाक केवल लोग-दिखाऊ पहनते हैं वे भूल करते हैं।

सादा, कम क्रीमती वस्त्र बखूबी साफ़ रखे जा सकते हैं; किन्तु बहु-मूल्य रेशमी, ज़रीदार कपड़े साफ़-सुथरे नहीं रखे जा सकते। अक्सर देखा गया है कि जो लोग रेशमी कपड़े पहिनते हैं उन्हें अत्यन्त घिनौना हो जाने पर भी नहीं धोते। धोने से एक तो चमक चली जाती है और दूसरे हिन्दू-शास्त्र में रेशम और ऊन के कपड़े अत्यन्त पवित्र माने जाते हैं। इस सिद्धान्त का रहस्य समझ सकने के कारण हिन्दू मैले रेशम और ऊन के कपड़े को भी पवित्र मानते हैं। वास्तव में ऊन और रेशम

में विद्युत् अधिक होने के कारण रोग उत्पन्न करनेवाले कीटाणु उन पर पनपने नहीं पाते किन्तु जब वे बहुत मैले हो जाते हैं तब उन पर सभी प्रकार के रोग-कीटाणु वृद्धि पा सकते हैं। माराश यह कि कपड़ा रेशमी हो, ऊनी हो या सूती, सफाई को मर्दब आवश्यकता है। स्त्रिया अपने घाघरों और लूगड़ों (ओढ़नियों) को बहुत ही कम धोती हैं, जब वे बहुत ही गन्दे हो जाते हैं तब धोती हैं। इसका एक-मात्र कारण उनका क्रीमती होना और गोटा वगैरा लगा होना होता है। यह गन्दगी है।

जो कपड़ा शरीर को छूता हो उसे तो नित्य प्रति धोती की भाँति धोकर शरीर पर धारण करना स्वास्थ्य के लिए परम हितकर है। परन्तु होवा कुछ विपरीत ही है। वह कपड़ा जो शरीर को छूता रहता है, जैसे चनियाँ, बगड़ी, फितोड़ आदि बहुत ही कम धोया जाता है, अतएव अन्यन्त गन्दा रहता है। जिसे लोग देखते हैं उस वस्त्र की सफाई का पान विशेषत रखा जाता है। परन्तु यह भूल है। यदन पर पहने जानेवाले वस्त्र ही साफ रखने चाहिएँ।

सिर पर भी टोपी, पगड़ी, माफा जो कुछ भी हो उसको सफाई का खूब ध्यान रखा जान। हमने देखा है कि तेल इत्यादि के कारण टोपिया और पगड़ियाँ इतनी मैली होती हैं कि उन्हें देख कर नफरत पैदा होती है किन्तु लोग उसका पण्ड नहीं छोड़ते। ऐसे शिरस्त्राण अत्यन्त हानिकारक हैं जो मैले रहते हैं। टोपियाँ ऐसी लगानी चाहिएँ जो धोकर साफ की जा सकें। हर चौड़े-पाचवें दिन सिर पर रखा जानेवाला वस्त्र शुद्ध कर खालना चाहिए। समस्त कपड़े पहनने चाहिएँ, जो चाहे जब धो डाले जावें और चित्त को उनके फटने टूटने की चिन्ता न करनी पड़े। हमारे झुआल से खादी इसके लिए उपयुक्त है। स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है कि अत्येक ऋतु में मोटा वस्त्र पहिना जाय, यह आवश्यकता खादी दूर कर सकती है। खादी मैली होगी, और आप ज्यों-ज्यों उसे धोवेंगे त्यों त्यों वह अपनी सफाई दिखाती ही जावेगी।

कोरे वस्त्र शरीर के भी सले-पहनो। ~~मिल के वस्त्रों में और विदेशी कपड़ों में चरबी वगैरा का कलप किया जाता है जो शरीर को छूकर हानि पहुंचाता है। बिना कलप हटाए वस्त्र पहिनना गन्दगी है। एक बार के धोने से कलप नहीं जाता इसलिए खूब अच्छी तरह उबाल कर धोने के बाद ही चरबी के कलप का वस्त्र पहिनना चाहिए। कम वस्त्र पहनो, किन्तु साफ़-सुथरे पहनो। जहाँ तक हो सके द कपड़े पहने जाने चाहिएँ। सफेद रंग भी स्वास्थ्य के लिए हितकर है। और सफेद पर मैलापन भी जल्दी दिखाई पड़ जाता है। मैलागोरे रंग के या काले रंग के कपड़े बहुत मंले हो जाने पर भी मैले दिखाई नहीं पड़ते और लोग तन में गन्दगी छिपाए फिरते हैं—ये स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं।~~

काम में आनेवाला हरेक वस्त्र बिलकुल साफ़ रखना चाहिए। ओढ़ने बिछाने के वस्त्र प्रायः गन्दे ही होते हैं। तकियों को देखिए वे कितने मैले होते हैं। बहुत-कम लोग ओढ़ने-बिछाने के कपड़ों की सफ़ाई का ध्यान रखते हैं। तकियों की खोलियाँ हर आठवें दिन बदलते रहना चाहिए या उन पर ऐसे कपड़े डाल रखना चाहिए जो दूसरे-तीसरे या अधिक से अधिक प्रति मसाह धोकर शुद्ध किये जा सकें।

कपड़ों की शुद्धि के लिए पानी, धूप और वायु की आवश्यकता होती है। पानी के द्वारा गन्दगी हटाई जा सकती है। धूप के द्वारा रोगोत्पादक कीटाणु, खटमल, जूँ वगैरा का नाश किया जा सकता है। बदबू भी धूप से जाती रहती है, परन्तु उत्तनी अच्छी पवित्रता नहीं आती जितनी कि पानी से धोने पर आती है। हवा भी वस्त्रों को शुद्ध करती है, किन्तु मैले दाग या चिपकी हुई गन्दगी नहीं हटा सकती। हा, बदबू वगैरा को हल्की कर सकती हैं। सारांश यह कि उत्तम स्वास्थ्य की कामनावाले व्यक्तियों को घर, आँगन, कपड़े-लत्ते शरीर आदि की खूब सफ़ाई रखनी चाहिए। सफ़ाई से सुख, आनन्द, स्वास्थ्य और ऐश्वर्य की वृद्धि होती है। ~~जैसे आशा है यह पुस्तक पाठकों को सफ़ाई के मार्ग-प्रदर्शन में महायुक्त होगी।~~

